

LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 47 Februar 2015

Was ist Qualität in der Psychiatrie?



- **Gewalttätigkeit von Psychiatrie-Erfahrenen**
- **Tipps für Eure Patientenverfügung**
- **SSRI schadet Spermien**
- **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,

die Zusammenarbeit mit Seelenlaute aus dem Saarland geht 2015 ins dritte Jahr. Einen ganz herzlichen Gruß an Gangolf Peitz und die PE-Selbsthilfe dort!

Die Anlaufstelle Rheinland in Köln-Mülheim feiert dieses Jahr ihr 5-jähriges Bestehen. Das soll demnächst mit einer kleinen Feier begangen werden. Wir haben begründete Hoffnung, dass die Förderung durch den Landschaftsverband Rheinland über Dezember 2015 hinaus weiter läuft.

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener hat mit Anne Murnau schon wieder eine neue Angestellte in der Bochumer Geschäftsstelle. Nelly hat leider zu Ende Januar aufgehört. Die telefonische Beratung des BPE machen jetzt Ina Weber (Montag) und Martin Lindheimer (Donnerstag).

Auch in 2015 machen wir wieder landesweite Selbsthilfetage, demonstrieren, richten Seminare aus, betreiben unsere beiden Anlaufstellen in Köln und Bochum, sagen unsere Meinung auf Tagungen und im Gespräch mit Politikern, begleiten Menschen in der Krise. Was wir nicht mehr machen, sind die regionalen Selbsthilfetage in Herford und Wuppertal. Es war zu viel Arbeit und zu wenig Resonanz aus der Region.

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), Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.), Anne Murnau; **Layout:** ribo; **Zeichnungen:** A. Z. Murnau: Seiten 3, 7, 9, 20.

Fotos: Matthias Seibt: Titelbild, 4,5. A. Murnau 18-21. ribo: 12, 24.

Wenn nicht anders angegeben: Fotos von der Redaktion, zum Teil von Wandgemälden in der Anlaufstelle Westfalen.

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 48/2015: 15. April 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 47

Aktuelles/Politik

Generika oder Originalpräparate 3
Rabattverträge 3
Qualität in der Psychiatrie? 4
SSRI schadet Spermien 6

Selbsthilfe

Gewalttätigkeit von
Psychiatrie-Erfahrenen 8
Patverfü 10
Drei fette Psychiatrie-Skandale 12
Chemie der Angst 18

Kultur/Unterhaltung/Film

Gedicht: 8, 20
Kurzgeschichte 17, 20
Bücher 21
Krimi 22
Buchbesprechung 23

Serviceteil

Veranstaltungen 17, 20, 26-28
Beratungsangebote 26, 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.



Generika oder Originalpräparate?

Ca. 50 Generika dürfen nicht mehr in Apotheken verkauft werden, weil die zur Zulassung notwendigen Studien gefälscht waren. Betroffen sind unter anderen Bluthochdruckmittel und Antidepressiva.

Generika werden von speziellen pharmazeutischen Firmen hergestellt, wenn der Patentschutz für das Originalpräparat (meist nach zehn Jahren) abgelaufen ist. Weil die Entwicklungsarbeit für die Arzneimittel bereits vom Originalhersteller finanziert wurde, sind Generika in der Regel billiger.

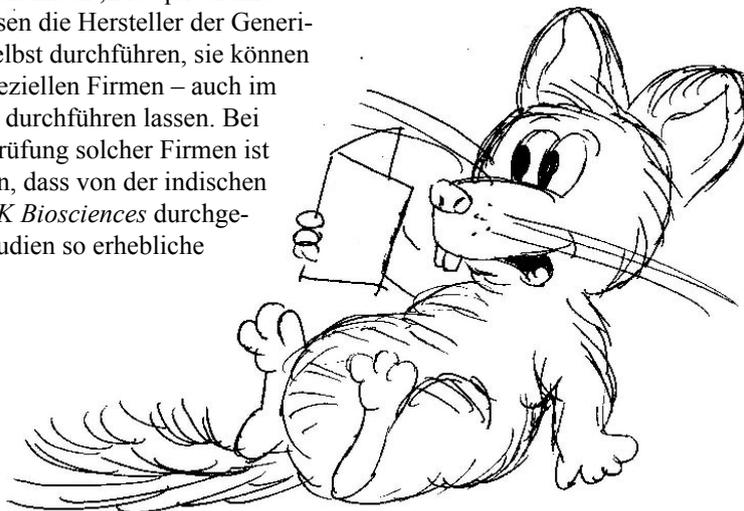
Ein Generikum enthält den gleichen Wirkstoff in gleicher Konzentration wie das durch Markennamen geschützte Originalpräparat, kann aber eventuell andere Hilfsstoffe enthalten. Damit es in Deutschland als Arzneimittel zugelassen wird, müssen die Hersteller dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) Studien vorgelegen, die beweisen, dass der Wirkstoff des Generikums in gleicher Konzentration ins Blut des Patienten gelangt wie beim Ausgangspräparat. Das ist besonders wichtig bei Arzneimitteln, bei denen der eigentliche Wirkstoff erst durch eine Umsetzung des eingenommenen Medikaments im Körper entsteht.

Diese sogenannten ‚Bioäquivalenzstudien‘ müssen die Hersteller der Generika nicht selbst durchführen, sie können sie von speziellen Firmen – auch im Ausland – durchführen lassen. Bei der Überprüfung solcher Firmen ist aufgefallen, dass von der indischen Firma *GVK Biosciences* durchgeführten Studien so erhebliche

Mängel aufwies, dass diese vom BfArM nicht mehr als Grundlage für eine Zulassung der Generika anerkannt wurden. Deshalb ruhen die Zulassungen für diese Medikamente solange bis gültige Bioäquivalenzstudien für sie vorgelegt werden. Betroffen sind auch deutsche Hersteller von Generika, die ihre Bioäquivalenzstudien in Indien hatten durchführen lassen. Es handelt sich unter anderem um Blutdruckmedikamente und Antidepressiva.

Das BfArM hat Anfang Dezember 2014 bereits auf seiner Internetseite veröffentlicht, welche Medikamente betroffen sind. Die Liste wird immer wieder aktualisiert. Siehe <http://www.bfarm.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/mitteil2014/pm19-2014.html>

Das BfArM sieht keine direkte Gefahr für Patienten, die Medikamente einnehmen, die auf der Liste stehen. Es rät daher dringend davon ab, solche Medikamente unbedacht abzusetzen. Man sollte immer seinen Arzt oder Apotheker zurate ziehen! *ribo*



BfArM

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte

Generikum

(Mehrzahl: Generika) von englisch *generic name* = Gattungsname = nicht geschützte Kurzbezeichnung für eine chemische Verbindung (zu lateinisch *genus* = Gattung, Art)

Generika sind Nachahmerprodukte, das heißt, es sind Arzneimittel, die dieselben chemische Wirkstoffe enthalten wie das als Markenzeichen eingetragene sogenannte Originalpräparat.

Rabattverträge

Seit 2003 dürfen die gesetzlichen Krankenkassen mit Pharmaherstellern sogenannte Rabattverträge aushandeln. Dabei gewährt der Hersteller der Kasse einen gewissen Rabatt auf den bundeseinheitlichen Arzneimittelpreis. Umgekehrt erhalten alle Mitglieder der Kasse (bis auf medizinisch indizierte Ausnahmen) das Präparat auch genau dieses Herstellers, auch wenn äquivalente Medikamente anderer Hersteller auf dem Markt sind. Jede gesetzliche Krankenkasse handelt eigene Rabattverträge aus, wobei die Rabatte sehr unterschiedlich ausfallen können, von nur einigen paar Prozent bis zu über 50 Prozent.

Rabattverträge gelten in der Regel für zwei Jahre, danach müssen sie neu verhandelt werden. Jede gesetzliche Krankenkasse veröffentlicht auf ihren Internetseiten, welche Rabattverträge sie abgeschlossen hat und wie lange diese gelten.



Qualität in der Psychiatrie? - Messung, Steuerung, Optimierung -

Demo Psychiatrie-Erfahrener vor dem LVR-Symposium 2015, das vom LVR-Dezernat Klinikverbund und Verbund Heilpädagogische Hilfe am 29. und 30.01.2015 in Köln-Deutz veranstaltet wurde.

....8:30 Uhr

oder eher gesagt: LVR-Hometreatment.

Betroffene waren wie selbstverständlich zu diesem Symposium nicht eingeladen und man sah es als freundliche Zuwendung an, dass wir, um die es im eigentlichen Sinne ging, vor der Türe eine Demo in der Kälte starten durften!

Nicht die Menge der Anwesende von Demonstranten machte die Wirkung aus sondern die Art und Weise, wie sich Betroffene verhalten hatten: Differenzierte Äußerungen, im Gegensatz zu diversen Teilnehmern. Die Dame der Angehörigen-Truppe, die regelmäßig diese Veranstaltungen heimsucht, war weder für den Flyer zu haben noch zu einem adäquaten Gespräch bereit.

Kristina schminkte ihr Gesicht hervorragend, trug einen Arztkittel und verkörperte als Mahnmal unsere Forderung: „Tod als Qualität in der Psychiatrie?“

Soverän verteilten Knut, Günther, Michael, Doris und Bekannter (Aachen), Martin, Matthias und Ina unermüdlich Flyer und hatten trotz der Kälte immer ein Lächeln bereit, waren den Teilnehmern gegenüber zugewandt, obwohl so manche von ihnen eher abweisend erschienen.

Matthias machte mich auf eine Gruppe aufmerksam, die abseits standen. Es war eine Delegation, die zunächst nicht offen für eine Störung ihrer Unterhaltung war. Mit ein wenig freundlichem Glück konnte ich den Übersetzer für ein kurzes Gespräch gewinnen und gab ihm einen Flyer. Er

meinte zu mir, das die beiden Herren (Leiter) kein Deutsch könnten, daraufhin bat ich ihn, das zu übersetzen und verabschiedete mich höflich. (die beiden Herren sahen mich völlig irritiert an). Später kam der Sprecher der Delegation auf mich zu und erbat noch einen Flyer für den Leiter, der es ihm ausdrücklich auftrag.

Um das eigene Gewissen etwas zu beruhigen, erhielten wir nach der Demo eine Tasse Kaffee in den Vorräumen der Veranstaltung, um uns aufzuwärmen, wie man uns mitteilte. Solche Übergriffigkeit, wie ich es empfand, mochte ich diese Nettigkeit nicht und fuhr auf direktem Wege zum Kölner Bahnhof. Man hat manchmal ein bißchen Glück, ein wohlgekleideter Mann stand am Bahnhof und betrachtete meinen Koffer, mit den „hübschen Skeletten“. Auch er kam nicht ungeschoren an mir vorbei und erhielt zum Thema Qualität diverse Anmerkungen und den Flyer. Er wollte nicht so recht damit rausrücken, welchen Status er hatte. Charmante Bemerkung „ist ja auch völlig unwichtig, das es nur auf den Menschen ankomme“, beruhigte ihn etwas. (Ina Weber)

Barabara Steffens hat im Symposium öffentlich unser Engagement gelobt. Es gab offensichtlich allgemein Zustimmung zu unserer Demo, man fand, es gehöre dazu und es sei gut, dass man daran erinnert werde. Auch Ulrike Lubek äußerte sich sehr ähnlich. Steffens sagte wohl weiter, dass sie lauter sein würde bei der Demo, wenn sie an unserer Stelle stünde, mit diesen Erfahrungen. Dem stimmte Lubeck zu. (Martin Lindheimer)



fleißige Flyer-Verteiler



Qualität in der Psychiatrie? Zählt eure Toten!

Jeder zweite Entlassene landet innerhalb von zwei Jahren wieder in der Psychiatrie, jeder fünfte innerhalb von drei Monaten (Quelle: 2011 Barmer/GEK). Sieht so Hilfe aus oder wird eine systematische Abhängigkeit von der erzeugt?

In dieser Abhängigkeit werden permanent in hohen Dosen Psychopharmaka verordnet. Ergebnis: Die Lebenserwartung Psychiatrie-Erfahrener ist etwa 20-32 Jahre verkürzt.

1/5 der jährlich 1.000.000 stationären Aufenthalte sind zwangsweise, also gegen den Willen der Betroffenen. Eine hohe Dunkelziffer der sog. freiwilligen Aufenthalte funktioniert unter Androhung von Zwang.

Gewaltanwendungen durch festbinden, in einem Einzelzimmer einsperren, Psychopharmaka spritzen, Elektroschocks, Schikanierungen, Übergriffe, Nötigungen durch das Pflegepersonal gehören zum Alltag. Sie finden willkürlich statt und führen zu folterähnlicher, erniedrigender und entwürdigender Behandlung der Eingesperrten.

4,8% der mit Neuroleptika Erst-behandelten nehmen sich nach der Entlassung das Leben. Viele Menschen versterben durch psychiatrische Behandlung. Interessieren tut das kaum einen, die Psychiatrie macht weiter (1991: statistisches Jahrbuch 3.000 Tote - 2015...).

Im Angesicht der drastischen Lebensverkürzung psychiatrisch Behandelter von „Qualität in der Psychiatrie“ zu reden, ist eine Verhöhnung der Opfer des psychiatrischen Systems.

Dass die Lebenserwartung psychiatrisch Behandelte gewaltig verkürzt ist, kann inzwischen auch Professor Dr. Gaebel nicht länger ausblenden, wie wir kürzlich einer seiner Vortragsfolien entnehmen.

20 bis 32 Lebensjahre verlieren psychiatrisch Behandelte im Durchschnitt. Folge der in Unmengen verteilten oder sogar aufgezwungenen Psychopharmaka. Diese Kritik an den katastrophalen Folgen der Pharmafixierung der Psychiatrie ist Jahrzehnte alt – neu ist, dass der Druck durch immer neue epidemio- logische Studien und immer häufigere Berichte in den Massenmedien eine Auseinandersetzung der Psy-

chiatrischen mit den Folgen ihres Tuns erzwingt. Nur so sind die Papiere der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie zu den Gefahren der „Antipsychotika“ und zum Absetzen von Neuroleptika erklärlich. So spät und so wenig das auch ist – es ist unendlich viel mehr als das, was das heutige Symposium bietet.

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener, Wittener Str. 87,
44789 Bochum Tel. 0234 / 68 70 5552
kontakt-info@bpe-online.de www.bpe-online.de



Irrenoffensive

„Aber dieser Kerl da ist geheilt! Sehen Sie sein Gesicht!“
„Das ist nicht derselbe, Herr Oberarzt, der andere ist gestern gestorben.“
„Ach! Gut, gut... Geben Sie ihm auch Glianimon, und in derselben Dosis.“



SSRI beeinträchtigen Spermienqualität

Fakten und Vergleiche für die rationale Therapie

Dass selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) häufige und vielfältige unerwünschte Effekte auf die Sexualität haben und beispielsweise die Libido vermindern oder Erektionsstörungen hervorrufen können, ist seit vielen Jahren bekannt. Wegen der ebenfalls beobachteten Ejakulationsstörungen werden diese Mittel - überwiegend off label - auch bei vorzeitiger Ejakulation angewendet. Das nicht als Antidepressivum vermarktete Dapoxetin (PRILIGY) ist dafür sogar offiziell zugelassen (a-t 2009; 40: 54-6, a-t 1997; Nr. 6: 71). Seit Juli 2013 muss auf Veranlassung der europäischen Arzneimittelbehörde EMA in den Fachinformationen von

Citalopram (CIPRAMIL, Generika),
Escitalopram (CIPRALEX, Generika),
Fluoxetin (FLUOXETIN STADA u.a. Generika),
Fluvoxamin (FEVARIN, Generika),
Paroxetin (SEROXAT, Generika) und
Sertralin (ZOLOFT, Generika)

zudem auf eine Beeinträchtigung der Spermienqualität hingewiesen werden¹. Neben Daten aus Tierversuchen basiert diese Ergänzung auf einzelnen Berichten über betroffene Patienten, bei denen die Veränderungen nach Absetzen reversibel waren².

Seit April dieses Jahres liegt nun erstmals eine **randomisierte Studie** mit insgesamt 60 im Mittel 25 Jahre alten Männern mit vorzeitiger Ejakulation vor, die den Einfluss von täglich 50 mg Sertralin über drei Monate auf die männlichen Keimzellen prüft. Die Kontrollgruppe erhält eine Verhaltenstherapie. Unter dem SSRI nehmen die Spermienkonzentration im Ejakulat und der Anteil normal geformter Samenzellen gegenüber dem Ausgangswert signifikant ab³, die mittleren Werte liegen aber weiterhin oberhalb der unteren WHO-Referenzwerte für diese Spermienparameter⁴. Zudem steigt unter Sertralin die Rate der Samenzellen mit beschädigter DNA (DNA-Fragmentationen) im Ejakulat von durchschnittlich 16% auf 31%. Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft soll bei Werten unter 30% größer sein.^{3,5} In der Vergleichsgruppe mit Verhaltenstherapie verändern sich Spermogramm und DNA-Fragmentationsrate nicht.³

Die Veröffentlichung bestätigt die Ergebnisse mehrerer kleiner pro- und retrospektiver **Beobachtungsstudien**.⁵⁻⁷ Beispielsweise steigt bei 35 gesunden Männern bereits nach vierwöchiger Einnahme von täglich 10 mg bis 30 mg Paroxetin der Anteil der Probanden, bei denen mindestens 30% aller Spermien DNA-Fragmentationen aufweisen, von eingangs 9,7% auf 50%.⁵ In einer Untersuchung mit 74 20- bis 50-jährigen Männern, die seit mindestens sechs Monaten wegen Depression ein SSRI einnehmen und zuvor mindestens ein Kind gezeugt haben, nehmen Veränderungen der Spermienqualität hinsichtlich Zahl, Beweglichkeit, Aussehen und DNA-Fragmentationen mit der Dauer der antidepressiven Behandlung zu.⁷ Auch für das trizyklische Antidepressivum Clomipramin (ANAFRANIL, Generika) sind Spermienbeeinträchtigungen beschrieben.⁸

Studien, die direkt den Einfluss der Antidepressiva auf die Zeugungsfähigkeit prüfen, liegen bislang nicht vor.^{2,9} Die Daten legen einen negativen Effekt auf die männliche Fertilität aber nahe.^{3,5,9} Zudem werden in **Literaturberichten** Männer beschrieben, bei denen ein Zusammenhang zwischen SSRI – Einnahme und Spermienbeeinträchtigung überhaupt erst auffällt, als sich die Betroffenen wegen unerfüllten Kinderwunsches untersuchen lassen.^{10,11} Die Formulierungen in den Fach- und Gebrauchsinformationen der SSRI, dass bislang kein Einfluss auf die Fertilität beobachtet wurde,¹ erachten wir daher als nicht korrekt.

Das lediglich bei vorzeitiger Ejakulation zugelassene Dapoxetin war nicht Gegenstand der europäischen Bewertung. Auch für dieses SSRI werden entsprechende Untersuchungen⁶ sowie wegen der chemischen Nähe zu Fluoxetin ein vorsorglicher Hinweis in der Fachinformation auf eine mögliche Beeinflussung der männlichen Keimzellen¹² gefordert.

Wie SSRI die Spermienqualität mindern, ist unklar. Vermutet werden unter anderem eine Beeinträchtigung des Spermientransports^{5,7,10} sowie Wechselwirkungen mit den Membranen von Samenzellen und deren Mitochondrien.⁶ In vitro wirken SSRI spermizid, insbesondere Fluoxetin hat demnach einen spermiziden Effekt vergleichbar dem des lokalen Kontrazeptivums Nonoxinol 9 (PATENTEX OVAL).¹³



- Neben häufigen und vielfältigen unerwünschten Effekten auf die Sexualität können selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) auch die Spermienqualität beeinträchtigen.
- Ob sich SSRI auch negativ auf die Zeugungsfähigkeit auswirken können, ist bislang nicht direkt geprüft. Die Daten legen jedoch einen ungünstigen Einfluss nahe.
- Bei einzelnen Patienten ist eine Rückbildung der Spermienbeeinträchtigung nach Absetzen des SSRI beschrieben.
- Wenn bei Männern, die ein SSRI einnehmen, im Rahmen einer Untersuchung wegen unerfüllten Kinderwunsches eine verminderte Spermienqualität festgestellt wird, ist das SSRI als potenzieller Auslöser in Betracht zu ziehen und gegebenenfalls abzusetzen.



Fußnoten:

- ¹ BfArM: Stufenplanbescheid vom 11. April 2013
<http://www.a-turl.de/?k=ietr>
- ² EMA: PhVWP Monthly report, März 2012;
<http://www.a-turl.de/?k=erfi>
- ³ AKASHEH, G. et al.: Urology 2014; **83**: 800-4
- ⁴ WHO: WHO laboratory manual for the examination and processing of human semen; 5. Aufl. 2010;
<http://www.a-turl.de/?k=omst>
- ⁵ TANRIKUT, C. et al.: Fertil. Steril. 2010; **94**: 1021-6
- ⁶ KOYUNCU, H. et al.: Int. J. Impot. Res. 2011; **23**: 257-61
- ⁷ SAFARINEJAD, M.R.: J. Urol. 2008; **180**: 2124-8
- ⁸ MAIER, U., KOINIG, G.: Psychopharmacology (Berl.) 1994; **116**: 357-9
- ⁹ BREZINA, P.R. et al.: J. Reprod. Infertil. 2012; **13**: 3-11
- ¹⁰ TANRIKUT, C., SCHLEGEL, P.N.: Urology 2007; **69**:185e5-7
- ¹¹ ELNAZER, H.Y., BALDWIN, D.S.: Acta Neuropsychiatr. 2014; **26**: 125-9
- ¹² Rev. Prescrire 2014; **34**: 664-5
- ¹³ KUMAR, V.S. et al.: Bioorg. Med. Chem. Lett. 2006; **16**: 2509-12

R = randomisierte Studie

Mit freundlicher Genehmigung nachgedruckt
aus *arznei-telegramm*® 2014, Jg 45, Nr. 10, Seite 100.

Arznei-telegramm (a-t) im Internet unter www.arznei-telegramm.de ist eine Information für Ärzte und Apotheker. Seit 45 Jahren erscheint das *arznei-telegramm*® – unabhängig und ohne Anzeigen. Das unterscheidet es von fast allen anderen deutschen Fachzeitschriften für Ärzte und Apotheker. Das *arznei-telegramm*® finanziert sich ausschließlich über Abonnements und ist seit den 1980er Jahren – gemessen an der Zahl der bezahlten Abos – die größte deutschsprachige Medizin-Zeitschrift (Eigendarstellung). 12 Ausgaben pro Jahr derzeit für 55.80 € als Printausgabe

Gute Pillen - schlechte Pillen ist eine unabhängigen Verbraucherzeitschrift für interessierte Laien und Patienten, ursprünglich auch vom *Arznei-telegramm* mit-angestoßen. Im Internet zu finden unter www.gutepillen-schlechtepillen.de. 6 Ausgaben pro Jahr für derzeit 24.90 €

SSRI Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer sind eine Wirkstoffgruppe der Antidepressiva. Wichtige Vertreter dieser Gruppe sind: Citalopram, Escitalopram, Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin, Sertralin, Venlafaxin.



Silke Meier **Gewalttätigkeit von Psychiatrie-Erfahrenen**

Das Problem ist oft die Diagnose. *Kommentar zur Online – Umfrage des Bundesverbands der Angehörigen psychisch Kranker (BApK) zu Gewalt in den Familien. Die grundlegende Prämisse dieser Umfrage „Gewaltausbrüche psychisch kranker Menschen sind ein Symptom ihrer Erkrankung“ teilen viele Betroffene nicht.*

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK) hat eine Online-Umfrage zum Thema „Umgang mit häuslicher Gewalt und Deeskalationsstrategien für Familien mit psychisch kranken Menschen“ durchgeführt. Die Auswertung dieser Umfrage soll auf der Internetseite des BApK www.psychiatrie.de/BApK veröffentlicht werden, steht derzeit aber noch aus.

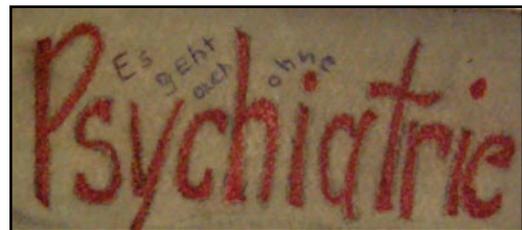
Zu den Fragen über Gewalterfahrung mit einem Erkrankten kam man auf der Internetseite nur, wenn man anklickte, man sei Angehörige/r oder Freund/in eines psychisch erkrankten Menschen. Die BApK interessiert sich also einseitig nur dafür, wie Gewalt in den Familien aus Sicht der Angehörigen/Freunde aussieht und möchte aus den Ergebnissen der Umfrage Strategien entwickeln, wie man als „Normalo“ am besten mit ‚psychisch kranken‘ Menschen in seinem Umfeld umgeht.

Aggressivität als Folge psychischer Erkrankung?

Bei der Einführung des Themas auf der Internet-Seite des BApK - wie bei sonstiger Werbung des Vereins für die Online-Umfrage - findet man expressis verbis die Grundeinstellung des BApK wieder. Dort heißt es: „Psychische Krisen oder Erkrankungen führen nicht selten in Familien und im Freundeskreis zu Konflikte. Gefühle der ständigen Anspannung, manchmal auch mit verbaler Gewalt verbunden, können bis zu körperlichen Auseinandersetzungen auftreten“. Also zuerst ist die psychische Erkrankung/Krise des Familienmitglieds und als Folge treten Gewaltausbrüche oder wie die Mediziner sagen „Gefühlsdurchbrüche“ beim ‚Erkrankten‘ auf. Diese Auffassung wird auch von den Psychiatern vertreten. Das erleben wir in der Besuchskommission nach PsychKG-NRW immer wieder: Wird bei häuslichen Konflikten die Polizei und das Ordnungsamt zu Hilfe gerufen, so wird eine Einweisung in die Psychiatrie immer ausschließlich mit dem Verhalten der eingewiesenen Person begründet. Wie oder warum ein Konflikt möglicherweise eskaliert ist oder wer durch Provokation oder sonstiges unpassendes Verhalten die schwierige Situation herbeigeführt hat, interessiert die Psychiater oder Richter nicht. Die Menschen haben nach ihrer Auffassung ein „Normverhalten“ zu zeigen, egal was ihnen passiert oder angetan wird.

Für die Angehörigen ist diese Auffassung bequem. Sie müssen sich niemals an die eigene Nase fassen und überlegen, was sie vielleicht zur Eskalation beigetragen oder ob sie diese vielleicht gar hervorgerufen haben. Nein, die schwierigen Situationen sind ja krankheitsbedingt und sie – die armen Angehörigen - müssen sehen, wie sie am besten damit umgehen. Nach Ursachen suchen muss man nicht, die Ursachen liegen doch niemals bei den Angehörigen, sondern immer in der Erkrankung und die muss deshalb mit (möglichst viel) Medikamenten unterdrückt werden.

Sogenannte „Deeskalationsstrategien“ wenden die Profis in den Kliniken an, um mit ihren Patienten umzugehen. Jetzt sollen sie auch den Angehörigen helfen, mit schwierigen Situationen zurecht zu kommen. Solche Strategien sind aber in aller Regel nur Ablenkungsmanöver, um den betroffenen Menschen von seinen momentanen Gedanken oder seinem momentanen Tun – oder auch seiner momentanen Wut – abzulenken. Das Tun wird nicht hinterfragt. Nach Auslösern oder Ursachen wird nicht gesucht. Deren Existenz wird ja von den Psychiatern in der Regel geleugnet.



Aggressivität als Folge psychischer Behandlung?

Macht man einen Kurs für pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen, so lernt man dort von den Pflegewissenschaftlern, dass die Aggressivität der Erkrankten daher rühre, dass sie irgendein Problem hätten, das sie nicht (mehr) artikulieren könnten. Als Angehöriger gehe man am besten mit der Aggressivität um, indem man versucht herauszufinden, was das Problem für die demente Person wohl ist, um dieses dann abzustellen. Damit würde dann auch die Aggressivität verschwinden.

Diese Sichtweise ließe sich auch bei Menschen anwenden, die psychische erkrankt sind (oder für psychisch krank gehalten werden) und aggressiv werden. Die Psychiater sehen das in unserer Gesellschaft in der Regel nicht so. Dabei sprechen Erfahrungsberichte Betroffener immer wieder für solch eine Interpretation.

Aggressivität als Folge der Diagnose!

Der Ansatz für das Projekt des BApK ist also einseitig. Er mag aus der Sicht der Angehörigen verständlich erscheinen. Nicht verständlich ist nach meiner Ansicht aber, dass das Projekt – wie auf der Internetseite des BApK nachzulesen – mit finanzieller Unterstützung durch das Bundesministerium für Gesundheit durchgeführt wird. Das Ministerium müsste das Projekt doch etwas objektiver sehen und erst einmal prüfen, ob der Grundansatz überhaupt stimmt (eskalierende Konflikte als Folge psychischer Erkrankung). Nach den Erfahrungen Betroffener könnte auch (immer wieder) das Gegenteil stimmen: Eskalierende Konflikte bringen Menschen in eine Situation, in der man sie für psychisch krank halten könnte – oder halten möchte, weil man die zugrunde liegenden Konflikte nicht wahr haben will – Machtauseinandersetzungen, Missbrauch, Übergriffe, „Leichen im Schrank“, an die nicht gerührt werden darf, Familiengeheimnisse, oder...

Fängt sich ein Mensch in solch einer Situation die Diagnose ‚psychisch krank‘ ein, braucht keiner mehr seine Sorgen ernst zu nehmen, sie sind ja nur Folge der Erkrankung. Niemand braucht sich mehr ernsthaft mit ihm auseinanderzusetzen, man lässt ihn ablaufen. Das heißt, für den Betroffenen gibt es keine Möglichkeit sich verbal mit seinen Mitmenschen auseinanderzusetzen. Was also bleibt, sind nicht-verbale Formen der Auseinandersetzung wie Wut und Aggressivität. Am besten wäre es, wenn Angehörige bzw. das soziale Umfeld es gar nicht erst zu solchen Situationen kommen lassen würde, sondern sich immer um Gespräche und verbale Auseinandersetzung mit den Betroffenen bemühen würde. Und wenn in einer extrem aufgeheizten Situation vielleicht eine verbale Kommunikation nicht mehr möglich ist oder erscheint, kann man vielleicht erst einmal mit Ablenkung darauf reagieren, die verbale Auseinandersetzung sollte aber auf jeden Fall nachgeholt werden – und niemals, niemals sollte man meinen, das Problem sei mit Aufschieben gelöst. Nein, das ist es nicht!

Als Betroffene können wir nur hoffen, dass der Angehörigenverband das Ergebnis ihrer Umfrage dazu nutzen wird, auch mit uns Betroffenen darüber zu sprechen.



Lob der Dialektik

Das Unrecht geht heute einher mit sicherem Schritt.
 Die Unterdrücker richten sich ein auf zehntausend Jahre.
 Die Gewalt versichert: So, wie es ist, bleibt es.
 Keine Stimme ertönt außer der Stimme der Herrschenden.
 Und auf den Märkten sagt die Ausbeutung laut:
 Jetzt beginne ich erst.
 Aber von den Unterdrückten sagen viele jetzt:
 Was wir wollen, geht niemals.
 Wer noch lebt, sage nicht: niemals!
 Das Sichere ist nicht sicher.
 So, wie es ist, bleibt es nicht.
 Wenn die Herrschenden gesprochen haben,
 Werden die Beherrschten sprechen.
 Wer wagt zu sagen: niemals?
 An wem liegt es, wenn die Unterdrückung bleibt? An uns.
 An wem liegt es, wenn sie zerbrochen wird?
 Ebenfalls an uns.
 Wer niedergeschlagen wird, der erhebe sich!
 Wer verloren ist, kämpfe!
 Wer seine Lage erkannt hat, wie soll der aufzuhalten sein?
 Denn die Besiegten von heute sind die Sieger von morgen,
 Und aus Niemals wird: Heute noch!

Bertolt Brecht (Gesammelte Werke XI, Seite 237f.)



Jeder kann eine Patientenverfügung schreiben. Jeder!

zusammengestellt von Ina Weber

Das OGL München hat im Hinblick auf die Patientenverfügung (Patverfü) ein wichtiges Urteil gefällt. Demzufolge können auch Menschen, die sich in „Betreuung“ befinden, eine Patverfü machen und damit vielleicht ihre Betreuung loswerden. Siehe http://www.kostenlose-urteile.de/OLG-Muenchen_34-Wx-29314_Nicht-jede-auch-schwerwiegende-geistige-Erkrankung-fuehrt-zur-Testtierunfaehigkeit.news20515.htm

Wie die DGPPN bereits zugegeben hat, sind etwa 40 % der Patienten fehldiagnostiziert. Das hieße im Umkehrschluss, dass 40 Menschen von 100 keinen Psychiatrie-Aufenthalt benötigen noch einen Psychiater aufsuchen müssten. Voruntersuchungen sind meist spärlich, aufgrund von Zeitmangel greift man gerne auf alte Aktenlage zurück, auch wenn das Konstrukt bereits falsch vorliegt. Selbst beim ersten Aufenthalt wird unter Zeitdruck/Vorurteilen im Klinikalltag der Patient betrachtet und nach psychiatrischer Diagnose gehandelt. Das bedeutet letztendlich, jene aufgezeichneten Gespräche entsprechen nicht den Begebenheiten, deren Inhalt der Patient erst auf Umwegen durch Klagen vor Gericht erhält. Und dann ist es meist zu spät! Aufgrund dieser Vorkommnisse wurde die PatVerfü entwickelt.

Die Besonderheit der Verfügung:

1. Ich lehne eine psychiatrische Diagnose ab und will nicht mit Nervenlähmungsmittel behandelt werden!
2. Menschen, denen ich vertraue, setze ich als Bevollmächtigte ein. Er/sie ist mein „Sprachrohr“, wenn:
 - Behandler (Ärzte/Psychiater/Mitarbeiter der Klinik) meine Bedürfnisse nicht wahrnehmen
 - Aussenstehende „meinen Willen brechen“ wollen: „Ich weiß, was gut für Dich ist“, was mir letztendlich schadet.
 - Zwangsmedikationen und -behandlungen, die mir schaden werden, abzuwenden sind.
3. Ich spreche mich mit meinen Bevollmächtigten ab:
 - was will ich, was will ich nicht!
 - im Falle, wenn jemand mir meinen Willen abspricht, was zu tun ist (am besten schriftlich, damit er aufgrund der Willensbekundung handeln kann)
 - Klinikaufenthalt: Aufhebung der Zwangsunterbringung / Ablehnung Medikamente ect.
4. Aufgaben der Bevollmächtigten:
 - falls jemand mir meinen natürlichen und freien Willen abspricht, als Sprachrohr zu dienen

- Er muß sich an den Vereinbarungen halten!
 - Er darf den gerichtlichen Verfahrenspfleger ablehnen, wenn ich es mit ihm vereinbart habe und einen korrekten Anwalt besorgen, der vom Gericht bezahlt wird!
5. Wenn ich mit Psychiater/Personal/Richter ect. nicht sprechen will, was mein gutes Recht ist, teilt er dem entsprechenden Personenkreis meinen Willen mit. Ich bleibe aussen vor, weil ich nichts sage, daher kann mir niemand meine Nicht-gesagten-Worte verdrehen! Wer ausdauernd schweigt und sich „normal“ bewegt, ist niemals psychisch krank!
 6. Widerruf der PatVerfü: während eines Klinikaufenthaltes nicht möglich, erst wenn ich aus der Klinik entlassen bin und mir meinen Handlungen ganz bewußt bin, kann ich diese Verfügung widerrufen
 7. Eine Betreuung ist nicht rechtmäßig, da ich eine Patienten- sowie Vorsorgevollmacht in Einem habe.
 8. Eine PatVerfü kann ich bei bestehender Betreuung abschließen. Der Bevollmächtigte, Ärzte usw. müssen sich an diese Verfügung halten.

Wichtig:

Ich muß mir Bevollmächtigte suchen, die sich im Zweifelsfall für mich einsetzen wollen/können und denen ich völlig vertrauen kann.

Ich bin mir dessen bewußt, das ich Verantwortung für mein Leben übernehme und fühle mich wieder als vollwertiger Mensch. Die jetzige Freiheit bedeutet selbstverständlich etwas mehr Arbeit!



Leben ohne PatVerfü:

Ich habe im Vorfeld nicht festgelegt, was mein Wille ist:

- Im Falle dass es mir nicht gutgeht und Ärzte die Meinung vertreten, dass ein Psychiatrie-Aufenthalt notwendig sei, obwohl ich vielleicht NUR eine Infektion habe, kann ich kaum dagegen etwas unternehmen.
- Falschbehandlungen nehme ich in Kauf, möglicherweise unter dieser Behandlung zu sterben, nur weil mir



niemand zur Seite steht.

- Ich bin der Willkür von Ärzten und Angehörigen hilflos ausgeliefert, nur weil niemand meine Rechte vertritt.
- Möglicherweise kann ich meine Selbstständigkeit verlieren und mein Leben nicht mehr selbst regeln
- Unter Umständen können Angehörige/Ärzte die Meinung vertreten, das eine Heimunterbringung wesentlich besser für mich wäre. Es liefe alles nach ihren Regeln, sie können beruhigt schlafen, weil ich unter der Obhut Professioneller besser aufgehoben sei. Verantwortung abzugeben, die sie nicht besitzen, weil ich meine Angelegenheiten selbst ganz gut regeln!

Betreuung ohne PatVerfü:

wenn jemand mein Leben für mich händelt, „brauche“ ich kaum etwas dafür tun, jedoch:

- es kann zu Verzögerungen kommen, (z.B. Anträge verspätet gestellt oder gar nicht: finanzieller Verlust, den ich tragen müsste!)
- Ich kenne den Verlauf nicht, keine Aufklärung
- man kann mich in ein Heim verfrachten und die Wohnung auflösen, ohne das ich mich davor schützen kann
- bekomme keine Auskünfte über mich – Ämtern/Ärzte
- Abwertende Behandlungen durch Ärzten/Ämtern/Betreuer ect.

Es ist sinnvoll, die PatVerfü als Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung in Einem zu verwenden. Ich kenne leider Menschen, die es versäumt haben, sich rechtzeitig ihren Lebensraum abzusichern, sie vegetieren jetzt in Heimen, werden immer unselbstständiger, kränker und viele von ihnen starben frühzeitig sehr qualvoll.

Wenn man eine Patverfü abschließen will (und vielleicht bereits unter Betreuung steht), kann man seiner Verfügung mehr Gewicht verleihen, wenn man sich seine Geschäftsfähigkeit zur Zeit der Abfassung der Verfügung von einem Arzt oder Rechtsanwalt bestätigen läßt. Das ist nicht immer einfach. Mir ist schon bei normalen Arztbesuchen aufgefallen, das Ärzte Fragen stellen, die sie schlichtweg nichts anzugehen haben: z.B. Familienstand, finanzielle Situation, Arbeit und Ausbildung.

Aussagen über oben genannte Fragen nicht beantworten. Es wurde gesagt, man soll nicht lügen, doch derartige Fragen sind nicht seriös - das heißt man kann ausweichen:

- Man kann sagen, man ist Single oder Hausfrau oder derzeit ohne Arbeit.
- Fragen, wovon man lebt, beantwortet man mit: „Das ist privat ! Darauf antworte ich nicht“,

- genauso wenig auf private Fragen wie : sind sie gebunden oder haben sie Familie oder Freunde: Antwort: „Das ist privat - dazu äußere ich mich nicht“.
- Fragen, ob man psychisch krank ist etc. oder Psychopharmaka nimmt, kann man hier deutlich mit „nein“ beantworten! Das ist nämlich eine mehr als persönlich Frage und hat niemandem etwas anzugehen.

Niemand ist verpflichtet, derartige Angaben zu machen!! Nur um eine Bescheinigung von einem Arzt zu bekommen, der eine psychische Situation allenfalls subjektiv einschätzen würde - das kennen wir ja schon. Und solltet ihr etwas verwirrt sein - dann liegt das an einem Todesfall in der Familie oder an zu viel Stress. Warum? Dazu möchte ich mich nicht äußern. (Jutta Berlin)

Hier noch ein paar Tipps:

1. gepflegt zum Arzt gehen (sind die Haare geschnitten? der Bart? Fingernägel gepflegt ? Zähne geputzt ?)
Das ist wirklich wichtig.
2. Keine kaputte und vergammelte Kleidung tragen
3. Frisch geduscht hingehen
4. Die „Klappe“ halten und nur auf Fragen differenziert antworten.
5. Sagen, man benötigt eine Geschäftsfähigkeitsbescheinigung vom Arzt für eine Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht

Wer mit solchen Situationen überfordert ist, was jeder gut verstehen kann, nimmt einen Menschen seines Vertrauens mit, bezeichnenderweise als „Mitläufer“, damit Gutachter / Ärzte keine Übergriffigkeiten vornehmen und der Vertraute als Zeuge auftreten kann. Die Situation ist dann entspannter für Betroffene und setzt den Arzt unter „Zugzwang“. Dies bedeutet für ihn, dass er keinerlei Ansprüche auf Fehlbemerkungen, wie: „Der ist völlig orientierungslos ect.“ machen kann.

LPE im Internet

Die Internet-Seite des LPE NRW e.V. wurde neu gestaltet. Schaut mal rein!
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
oder QR nebenstehend





Drei fette Psychiatrie-Skandale

Aus einem Flugblatt, das beim NRW-Parteitag von Bündnis 90/ die Grünen am 07.12.2014 vom LPE e.V. verteilt wurde.
(V.i.S.d.P.: Matthias Seibt, Landgrafenstr. 10, 44 652 Herne)

Ambulante Zwangsbehandlung

Viele Menschen werden außerhalb geschlossener Unterbringung gegen ihren Willen mit Psychopharmaka behandelt. Das läuft so ab, dass die Helfer/innen sagen: "Sie müssen diese Psychopharmaka nehmen." Meistens sind es juristische Betreuer/innen oder Mitarbeiter/innen des betreuten Wohnens, die meistens mit Drohungen aber manchmal auch handfesterem (Nichtauszahlung der Grundsicherung, Einleitung einer Zwangsunterbringung) die unwilligen Patienten und Patientinnen zur Einwilligung in die Drogeneinnahme zwingen.

Die Rechtslage ist, dass außerhalb einer geschlossenen Unterbringung niemand zur Einnahme von Psychopharmaka gezwungen werden kann. Das ist auch gut so, denn insbesondere Neuroleptika verkürzen das Leben bei Dauerkonsum stärker als Alkohol oder Zigaretten. Die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie hat nach über 30 Jahren Kritik an der Giftigkeit dieser Drogen vor einigen Wochen eine Absetz- und Reduktionsanleitung für Neuroleptika veröffentlicht.

In der Praxis gibt es Medikamentenbringdienste (ein- oder zweimal am Tag), die die Betroffenen in ihren Wohnungen aufsuchen und die Drogeneinnahme überwachen. Ein anderes Mittel sind Depotspritzen (alle 1-4 Wochen) in den Gesäßmuskel. Hier sind es in der Regel die behandelnden niedergelassenen Psychiater/innen, die eine Umstellung auf Tabletten verhindern.

Bittet ein von dieser Situation Betroffener seinen juristischen Betreuer mit Aufgabenkreis Gesundheitsfürsorge um Hilfe, lautet die häufigste Antwort: "Mit Psychopharmaka kenne ich mich nicht aus."

(Geschlossene) Heime

Immer mehr Menschen landen in geschlossenen Heimen. Anders als Psychiatrien werden diese nicht von der staatlichen Besuchskommission aufgesucht. Diese übt eine, wenn auch bislang noch unzureichende, Kontrolle aus.

Anders als zwangsweise Unterbringungen in Psychiatrien werden Unterbringungen in geschlossenen Heimen nicht gezählt.

Heiminsass/inn/en erhalten lediglich ein Taschengeld. Es gibt keinerlei Kontrolle, ob diese Heimunterbringungen notwendig sind oder waren. Alle am Prozess Beteiligten sind Profiteure des Ausgrenzungssystems. Eindrucksvoll war uns das Erlebnis mit einem Menschen, der vom 9. bis zum 28. Lebensjahr in Psychiatrien, Heimen und Integrationseinrichtungen lebte und sich anschließend 20 Jahre bis zum heutigen Tag in einer Ruhrgebiets-Großstadt prächtig zurecht fand.

Das Ausgezahlt bekommen von ALG 2 oder Grundsicherung (nicht nur) nach so einer Geschichte ist übrigens viel komplizierter, als jemand erneut in die Psychiatrie oder ins Heim zu bringen.

Forensik

Immer mehr Menschen landen als "psychisch kranke" Rechtsbrecher in der Forensik. In der Zeitung steht dann: "Der Täter konnte, da er zur Tatzeit psychisch krank war, nicht bestraft werden." Was die Zeitung verschweigt, ist, dass die Haftdauer in der Forensik ein Vielfaches der im Knast abzusitzenden Zeit ist. Die Haftdauer ist unbestimmt, sehr viele Insassen werden zur Einnahme von Psychopharmaka gezwungen. Zwar ist auch in der Forensik dank der Urteile von BVerfG und BGH die Durchsetzung der Zwangsbehandlung mit roher körperlicher Gewalt schwieriger geworden. Das geht jetzt in der Regel so: "Wenn Sie die Psychopharmaka nicht nehmen, erhalten Sie keinerlei Lockerungen. Außerdem verlegen wir Sie auf Station 13. Von der haben Sie doch schon gehört, oder?" Etwa 30% der Forensik-Insassen sind Bagateltäter/innen. Schwarzfahren, Ladendiebstahl, Drohungen per Email oder Brief können eine/n in die Forensik bringen. Wir warten gespannt auf den ersten Forensikinsassen, der beim Bier sagte, er werde seinem Chef die Meinung sagen. Komplette Unschuldige sitzen dort auch häufiger. Die Namen Gustl Mollath, Ilona Haslbauer und Dennis Stephan kann man googlen.

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Wittener Straße 87, 44 789 Bochum, 0234 / 640 5102,

SeelenLaute

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

SeelenLaute Nr. 14 / 2015

Editorial/Berichte

Herzsachen. Der Schreiber dieser Zeilen hatte um die Jahreswende gesundheitliches Pech. Eine orthopädische OP generierte Komplikationen und an anderer elementarer Organstelle zeigte sich ein Leiden. Dies zwang zu Pause, Ruhe, Rückbesinnung und Umdenken, Fluchen natürlich inklusive. Manchmal erscheinen Gesundheit, Wohlbefinden und Sicherheit wie ein Zufall, Schicksal oder Glück. Und manchmal braucht Genesung unbekannte (= ihre Zeit), auch wenn unser öffentliches System dies kaum vorsieht.

Allen Leserinnen und Lesern, den vielen Freunden und Mitstreitern der Selbsthilfe die besten Wünsche! Gehen wir mit Mut, Kraft, Besonnenheit und guten Herzens durch 2015, gerade auch für gute (und mehr) seelische Gesundheit! *Gangolf Peitz, fürs Team*

SH SeelenWorte RLP für Selbsthilfepreis nominiert

Besondere Seminartage und Öffentlichkeitsarbeit mit Betroffenenkompetenz in Saarburg

bks. Selbsthilfe SeelenWorte RLP ist für den rheinland-pfälzischen Selbsthilfepreis 2014 nominiert, der im Frühjahr 2015 in Mainz verliehen wird. Der Preis wird zweijährlich vom Ersatzkassenverband vergeben. SeelenWorte (gegründet 2009) ist als kulturell tätige Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit aus Saarburg/Trier für Rheinland-Pfalz aktiv. Die Nominierung erfolgte mit den neu gestarteten "Kreativen Selbsthilfetagen für seelische Gesundheit RLP", die 2014 mit Erfolg im Mehrgenerationenhaus Saarburg mit Musikworkshops, einem Schreibseminar, einer meditativen Wanderung sowie einem Literatur- und Infostand gemeindenah statt fanden. Hier konnte eine engagierte kleine Aktiven-gruppe ein spezielles Beispiel setzen: Dass auch (und gerade) Selbsthilfe Betroffener kompetente gesundheitsbezogene Kulturworkshoptage initiieren, organisieren und durchführen kann, als wichtige Ergänzung bzw. sinnvolle Alternative zu Ergo-, Musik- und Kunsttherapien oder Kreativwerkstätten in (teil)stationären bzw. ambulanten Einrichtungen, die nicht immer den Wünschen und Bedürfnissen von Patienten entsprechen.

Betroffene können und sollen sich selbst auch als Referenten betätigen, denn eine mehrseitige Interaktion bewirkt andere Zugänge und gesundheitliche Hilfen, wie sich hier positiv zeigte. Unterstützt von Selbsthilfe SeelenLaute Saar und deren OG Merzig, konnte man in Saarburg bürgernah zu Erfahrungsaustausch und Wissenserweiterung beitragen, einen wichtigen Beitrag zu Aufklärung, Vorurteilsabbau, Entstigmatisierung, für Inklusion und psychische Gesundheit leisten.



Die Tage wurden freundlich gefördert von AOK, IKK, Knappschaft und insbesondere der DAK Trier. Kooperationspartner war die Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. Fach- und Lokalpresse berichteten. Nach dem erfolgreichen Testlauf sollen die Seminartage 2015 wieder in Saarburg sein, mit neuen Themen. Referenten der Fachgebiete Ernährung, Gesang, Atmung bzw. Clowntherapie werden kontaktiert.

Opfer einer Homburger Gerichtspsychiaterin gewinnt - 683 Tage unschuldig in Haft

SZ, SR und Fernsehen berichteten. Der Marpinger Bürger Norbert Kuß war unschuldig inhaftiert worden, weil eine Gerichtspsychiaterin ein unseriöses Gutachten erstellt hatte. Das Saarbrücker Landgericht verurteilte die Frau jetzt zu Schmerzensgeld und Schadensersatz. Justizopfer Kuß saß 683 Tage wegen ihrer verkehrten Arbeit im Gefängnis. 2004 hatte ihn eine Strafkammer des Landgerichts zu drei Jahren Haft verurteilt. Der damalige Richterspruch basierte auf der Falschaussage seiner früheren Pflegetochter, die ihn des sexuellen Missbrauchs beschuldigt hatte und dem falschen Gutachten der Sachverständigen des Homburger (Uni-)Instituts für gerichtliche Psychologie und Psychiatrie, dem gravierende Fehler nachgewiesen wurden, da die Ärztin z.B. mit unstatthaften Suggestivfragen hantiert hatte.

Januar 2015 nun gewinnt der pensionierte Beamte weiter auf dem langen Rehabilitierungsweg. Kuß hatte die Gutachterin mit Anwältin Daniela Lordt auf Schmerzensgeld und Schadensersatz verklagt. 50.000 Euro Schmerzensgeld wurden ihm zugesprochen und die Richter stellten Schadensersatzansprüche fest. Der Vorwurf der „grob fahrlässigen Falschbegutachtung“ sei erfüllt, meinte die Zivilkammer. Richter Hoschke ließ erkennen, dass das Argument von RA Krempel, der die Psychiaterin vertritt, mögliche Regressforderungen seien verjährt, kaum Erfolgsaussicht hat.

Eindrücke von Outsider Art Fair und Art Brut in Paris, 2013/2014



Galerie Art Cru (Berlin) mit Art Brut im Museum Halle St. Pierre therapeutischem Hintergrund



Andrew Edlin (N.Y.), Gallerist und OAF-Ideengeber OAF-Gegenmesse im Hotel Le A zur Zeit der pompösen FIAC



Ich schaff das schon ...

Um Lernen zu können, brauchen Kinder eine „Selbstkompetenz“. Dazu gehört die Fähigkeit, sich selbst beruhigen und auch motivieren zu können, Selbstvertrauen zu haben u.a.m. Im vorliegenden Buch wird praxisnah dargestellt, wie (nicht nur) Pädagoginnen diese Persönlichkeitsmerkmale konkret unterstützen können. Die Palette der Beiträge reicht von wissenschaftlichen Grundlagen über Praxisansätze aus Theater, Musik und Philosophie bis hin zu fachdidaktischen Ansätzen.

Claudia Solzbacher, Kristina Calvert: "Ich schaff das schon. 239 S., Herder Verlag 2014. ISBN 9783451327650, 24,99 €

Anleitung zum Unglücklichsein Hörbuch zu Paul Watzlawicks' Klassiker

Was ist Glück und wie kann man es erreichen? Soziologe Paul Watzlawick beantwortet diese uralte Frage, indem er sie ironisch in ihr Gegenteil verkehrt: Wie verhindern wir es, glücklich zu werden? In eingängigen Anekdoten erklärt er die wirkungsvollsten Wege: Besonders beliebt ist es, einer vermeintlich glorreichen Vergangenheit nachzuweinen. Wir können aber auch Nachbarn bedrohen, Partner und Freunde vergraulen - es gibt viele schöne Wege, im Hier und Jetzt glücklich unglücklich zu sein.. Watzlawicks Ratgeber-Klassiker, hier gelesen von Ernst Konarek, ist jetzt in Starbesetzung auch im Kino.

Audio-CD: Anleitung zum Unglücklichsein, Audio-Verlag 2012, ISBN 9783862311781, 19,99 €

Outsider Art Now

at. Aus Italien kommt eine neue, zweisprachige (englisch/italienisch) website über Outsider Art. Die begeisterte Verfasserin von „Outsider Art Now“ ist Absolventin der Mailänder Kunstakademie Accademia di Brera. Vergangenen Winter wurde auf der jungen website der rheinland-pfälzische. Künstler Markus Meurer nach der Ausstellung “Sous le vent de l’art brut 2” im Pariser Museum Halle Saint Pierre vorgestellt. www.outsiderartnow.com

Von Cage Birds und Schlüsseln

Martin Kolbe beeindruckt mit neuer Song-CD

In den 1970/80er war er ein bekannter deutscher Gitarrist, im Duo mit Kollegen in über 1000 Konzerten in zig Ländern unterwegs, mit sieben produzierten Tonträgern. 1987 war Bühnenabgang. Jetzt ist Martin Kolbe wieder da, mit seiner neuen 2014-CD „Songs from the Inside“, in er auf seine Art Erfahrungen mit seinem bipolaren Handicap kommuniziert. Nicht nur künstlerisch engagiert sich der Musiker schon Jahre aktiv in der Selbsthilfe und im Verband DGBS.



Die neue Kolbe-CD „Songs from the Inside“

Kolbe singt z.B. von den „Cage birds“ und meint die Patienten in den Psychiatrien, mit „keys“ moniert er merkwürdige Schlüssel-Gewalten oder beschreibt in einem anderen Lied auf kreative, viel fassbarere Weise was Mediziner als „Beziehungsideen“ benennen. Dabei transportiert er hintersinnigen, aber vor allem nahen menschlichen Akzent in seinen Songs, vorgetragen mit bewährter Stimme plus sympathischen Saitensounds.

Den Hörer erwarten zwölf englische Stücke plus drei deutsche Bonustracks, eingespielt gemeinsam mit Gitarristenkollege Peter Autschbach. Die CD wurde auf der „Bipolar Road Show“ quer durch Deutschland vorgestellt. Bezug (16 €) über www.martinkolbe.com Lieder aus dem Inneren. Danke Martin Kolbe! *gP*

Gedankenflüge

Ich schreibe, weil ich gerne schreibe
Mein Finger tanzt über Papier.

Den Stift gezückt, ergießt sich dann
der Minensaft auch ohne Sinn
so gern in Satzgefüge hin.

Ich spiele, weil ich gerne spiele
mit Worten, Formen und Gefühlen
Ich lache selten, wenn, dann leise
Das liest sich stets aus meinen Reimen
Doch dankbar bin ich auf die Weise
die froh ist – Gottes Gegenwart.

So oft erzähle ich dem Einen,
was mich betrifft, was spürt in mir.
Betreten darf ich manche Hallen
die nicht geerdet - durchaus hier.

Wann immer ich erneut dann fliege
die Umwelt mich dafür beschimpft
ist mannigfaltig Hochbetriebe
Ist Glaube, Liebe, Hoffnung – Sieg.

Birgit Selzer

**Hett es dett Flädda-Kätt** (auszugsweise)

Dauernd op Tour, em Oarsch kaen Ruh
Nur wenn't op Achs es, dann es hett fruh
Milljune Leit kennt et, die et besucht
Su es et moondachs schon
fier de ganz Woch oosgebucht

Et es am Laache gaer, Gags hat et gaer
Net ongefährlech es, et ze reizen
Drem geff jao aacht, groad en da Noacht
Wenn doo treffs hett – et Flädda-Kätt!

Patric Ludwig

The donkey

Let the donkey cry!
The room is cold, all stuff is sold.
But you feel unbreakable.
Your luck is you are very bold
and miracles are makeable.
The things you need came naturally.
Sing a song and listen!
Three birds are visiting next day.
You stay at home today.

Let the donkey cry!
The donkey can't go back!
Let the donkey cry!

The things you have are time and memories
Where is God when life is a game?
Ask the devil for a bet!
You know a donkey can't go back.
Let the donkey cry!

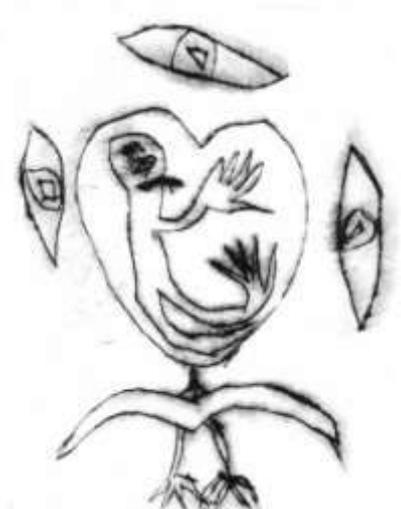
Ralf Schmeier

Die lachende Frau

Meine Seele singt traurige Lieder
Mein Haar flattert nicht im Takt
Ich dunkle mein Zimmer, vergrabe den Kopf
und lasse Gedanken fliegen.

Ich schulde dem Leben die Pflicht und den Dienst
Gehorsam und Können und mehr.
Ich schulde mir selbst eine lachende Frau
die lernte, Vergessen zu schenken.

Birgit Selzer



Thomas Riesner – M.li Tränenreich U. re Mensch im Herz

Gangolf Peitz – *LebensWürfel*

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, 13.15-14.00 Uhr, Café Jobst, Poststraße, oder privat. Beratung & Information. *Für Neuinteressierte empfiehlt sich vorab ein Telefonat.*

Unser umfangreiches Gesundheitsengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Kranken-

▪ SeelenLaute – Vierteljährliches Informationsorgan 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** im 10 Ex.-Paket pro Ausgabe für Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen etc. im Verbreitungsgebiet, auf 20 €-Spendebasis im Quartal, fortlaufend bis auf Widerruf. **Bestellungen** schriftlich **plus Überweisung** aufs o.g. Selbsthilfekonto. Einzel-Abo bei Monatsspende für mind. 1 Jahr.

© **AutorInnen dieser Ausgabe:** Karina Kunze, Birgit Selzer, Patric Ludwig, Gangolf Peitz, Thomas Riesner und Ralf Schmeier, unterstützt von den Meeting-Teams SH SeelenLaute und SH SeelenWorte. **Vereinbarte allgem. Quellen:** art-transmitter.de, BKS Saar. **Bildnachweis:** S.1 V. Lamm (verst.)/SL-Nachlass, S.2 ob. Fotos: G. Peitz und Veranstalter (mit Dank an die Aussteller), S.2 Mitte re Künstlerhomepage, S.3 T. Riesner, S.4 G. Peitz. – Dank auch an die Büro- und Verteilungshilfe Frau Becking!

Publizistische Regeln: Die SL-Seiten sind redaktionell 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

versicherung, 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

FÖRDERSPENDE (ab 2 € monatlich) - Mein/Unser Beitrag für die Selbsthilfezeitschriftarbeit im Raum Saar / RLP, *SeelenLaute im Lautsprecher*

O ich/wir spende/n Euch unterstützend monatlich ___€ und überweise/n den Betrag (bis auf Widerruf) per Dauerauftrag ab _____ aufs o.g. Selbsthilfekonto. Absender:

Selbsthilfe SeelenWorte RLP (seit 2009).

Kreativ-Selbsthilfearbeit für seelische Gesundheit. In und aus Saarburg-Trier für Rheinland-Pfalz. Treffs, Information, Öffentlichkeitsarbeit, Publikation, Veranstaltungen/ Teilnahmen. **Treffen in Saarburg jeden 2. Dienstag im Monat**, 15.30-16.30 Uhr, Café Urban (Soziokult. Zentrum Glockengießerei), Staden 130; Sommer am Saarufer. Kontakt Treffs: Patric, Tel. 06581/9971617 und über Red. Tel. 0178/2831417. SH SeelenWorte RLP, c/o Fr. Kunze, Postf. 1308, 54439 Saarburg. Dem Bundesverband BPE e.V. assoziiert, über SEKIS Trier und in der region. Selbsthilfe vernetzt. www.bpe-online.de; sh_seelenworte-rlp@email.de

Die wichtige Selbsthilfe-Medienarbeit, mit der Produktion dieser Seiten und der weiten Verteilung der Zeitschrift in Saarland und Rheinland-Pfalz, ist möglich dank freundlicher Unterstützung der GKV-Gemeinschaftsförderung für Basis-Selbsthilfearbeit, in RLP ergänzend gefördert von Einzelkassen

Edith Johanna Joepfert

Wunder gibt es immer wieder



„Wunder gibt es immer wieder“ sang einst Katja Ebstein voller Überzeugung in einem Schlager. Und die geschehen oft da, wo man sie gar nicht vermutet, und zu jeder Zeit. Man braucht sie nur wahrzunehmen.

Ein Landwirt in unserem ländlichen Raum bot Welpen zum Kauf an. Ein Junge von acht Jahren kam auf seinen Hof, um einen kleinen Hund für sich zu erwerben.

„Na, dann komm mal zum Zwinger und suche Dir einen aus! Welchen möchtest Du denn haben?“ fragte der Bauer.

Der Kleine sah sich alle, die da herumwuselten, genau an. Er wies auf einen hin, der an der Seite lag und sich kaum bewegte. „Was hat er?“ „Der ist nichts

für dich! Mit dem kannst du nicht herumtollen!“

„Den will ich haben! Denn der braucht mich!“ sagte das Kind mit fester Stimme und krepelte ein Hosenbein hoch... Der Bauer sah entsetzt auf das verkrüppelt Bein.

„Du, den schenke ich dir!“ sagte er spontan und legte seinen Arm um die Schulter des Jungen.

Der schüttelte den Kopf und zückte sein kleines Portemonnaie: „Ich zahle für ihn, was die anderen auch kosten!“ Und er fügte noch leise hinzu: „Der ist genauso viel wert wie die anderen.“

Manche Menschen brauchen oft ein ganzes Leben, um vom Geist der Wahrheit erhellt zu werden und die Achtsamkeit des Herzens zu gewinnen.

Junge Psychiatrie - Erfahrene Köln

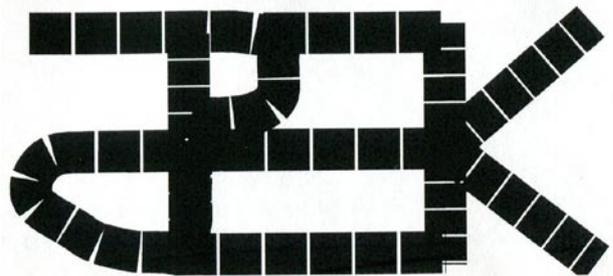
Wo: Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW,
Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln (Mülheim)

Wann: jeden Dienstag 17:30 Uhr bis 18:00 Uhr ankommen,
dann bis 19:30 Uhr Selbsthilfegruppe
mit einer Pause um ca. 18:45 für 5 bis 10 Minuten

Wer: Alle Psychiatererfahrenen ab 18 bis 35 Jahren

Was: Getränke könnt Ihr gegen eine kleine Spende erhalten

Kontakt: Uwe Handy: 0177 / 9 58 70 50 uwe.tuncal@gmx.de



JPEK ist eine Selbsthilfegruppe für Junge Psychiatrie Erfahrene aus Köln und Umgebung. Hier tauschen sich 18 bis 35 jährige Psychiatrie Erfahrene über ihre Erfahrungen in ihrem Leben, in psychischen Krisen und mögliche Wege aus der Krise aus. Jede/ r berichtet was er/sie für Erfahrungen gemacht hat und kann Anregungen und Lösungsstrategien von Anderen erfahren. Wichtig ist, dass es keine richtige oder falsche Lösungsansätze gibt, sondern das jede/r individuell ihren/seinen Weg finden kann. Wir machen keine Therapie und sind keine rechtliche Beratung. Trotzdem geben wir uns untereinander wertvolle Tipps, um unsere Lebenssituationen, in denen eventuell andere Gruppenmitglieder schon gewesen sind, besser bewältigen zu können. Wir sind keine Psychologen oder Psychiater und auch keine Sozialarbeiter. Aber wir tauschen uns sehr wohl auch über Medikamente, Therapieformen und z. B. den Umgang mit Behörden aus. Uns bleibt aber immer klar, es gibt immer mindestens so viele Wahrheiten, wie es Hirne gibt.
Was in der Gruppe besprochen wird soll nicht nach außen getragen werden!



Stefan Pfeiffer **Chemie der Angst** *Krisen verstehen und bewältigen*

Stress ist eines der Übel der modernen Gesellschaft. Alles muss schnell gehen, alles muss perfekt sein. Stress entstand auch dem prä-kulturellen Menschen: Bei der Feldarbeit, auf der Jagd, in Bedrohungssituationen. Sein Körper musste schnell, stark und kampffähig sein. Das Hormon Adrenalin schoss ins Blut, der Puls erhöhte sich und niedere Körperfunktionen, wie das der Verdauung, wurden zeitweilig reduziert. Das Gefühl der Angst erhöhte die Aufmerksamkeit und die Kampfbereitschaft. Das Bewusstsein schaltete vom Alltagstrott in den „Kampfmodus“. Nicht mehr die Beeren, die der Mensch gerade sammelte oder die spielenden Kinder waren wichtig, sondern der angreifende Wolf geriet in den Fokus des Kriegers. Kampf oder Flucht? Erst wenn die Gefahr vorüber war, lies der Hormonschub nach. Hormone sind die emails der Körperfunktionen. Sie steuern unsere biologische Uhr und das Wechselspiel aller Organe.

Kopf an Kopf: Angst und andere Gefühle

Unser Erleben wird im Gehirn erzeugt und durch Botenstoffe geregelt. Erfolgt eine Reaktion, ohne dass ein Reiz zugrunde liegt, leiden wir an einer Störung. Ängste und Schmerzen können auch ohne Ursache auftreten, das hätte dann einen Krankheitswert - ebenso können wir aber auch glücklich sein, ohne dass immer gleich ein Clown neben uns stehen muss. Empfindungen müssen also nicht immer in realen Situationen begründet sein. Wir sind der Herr unseres Denken und Handelns, unabhängig von den Reizen unserer Umwelt. Entspannungsmethoden wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung versuchen, die Verknüpfung des Geistes mit dem Stress der Umwelt zu unterbrechen. Realität und Erleben bilden keine Einheit: Wir erleben die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sie sehen wollen. Wie wir fühlen bestimmt, wie wir denken.

Die Logik der Angst

Gefühle waren ursprünglich sehr gewichtig und zudem extrem intensiv, weil sie unser komplettes Verhalten steuern mussten. Wer Angst empfand, musste Kilometerweit rennen (flüchten) könne, ohne stehen zu bleiben, wer Wut empfand, solange Kämpfen können, bis er den Sieg errang. Selbst unsere grundlegenden Körperfunktionen ändern sich unter den Einfluss starker Emotionen: Bei Angst wird verstärkt Blut aus dem Blutkreislauf in die Muskulatur gepumpt, niedere Funktionen wie Verdauung oder das Denken des Gehirns werden weniger versorgt. Gefühle dienten also ursprünglich

dem richtigen Handeln. Unsere Triebstruktur ist grundsätzlich noch vorhanden, doch können wir eine Panikattacke heute nicht mehr in zwanzig Kilometer Dauerlauf umsetzen. Wir erleben Ängste und Wut also als „sinnlose“ und „belastende“ Emotionen. Ursprünglich grundlegende Instinkte laufen heute einfach ins Leere.

Stufen der Angst

Angst ist nicht immer gleich, es gibt viele Abstufungen. Ihre Angst, den Kaffee zu verschütten ist vergleichsweise gering, vor der Mathematiklausur kann man schon gehörig Prüfungsangst haben, und am größten ist die Angst wohl, wenn man im Schwimmbad vom Zehn-Meter-Brett springen soll. Unterschiedliche Formen von Problemen fördern unterschiedliche Formen von Angst und erfordern auch unterschiedliche Lösungen. Bei einer Angststörung kann es sein, dass Ängste in keiner Relation mehr zum Problem stehen – die Angstskala fängt bei achtzig Prozent an und steigert sich ins Unermessliche. Bei einer Angststörung haben sie also eine genauso große Angst, die Tasse Kaffee umzuschütten, wie andere sie nur beim Sprung aus einem brennenden Flugzeug hätten. Die Angst mag Außenstehenden in dieser Situation unangemessen erscheinen, doch das Gefühl ist durchaus real und sehr stark. Angst muss also nicht immer nur in real gefährlichen Situationen auftreten, sondern kann andere Ursachen haben.

Systematische Desensibilisierung

Zunächst ist Angst ein durchaus sinnvolles Gefühl, das den Menschen vor Gefahren schützt. Jeder sollte Angst verspüren, wenn er an den Rand einer zwanzig Meter hohen Klippe tritt oder einem bis an die Zähne bewaffneten Bankräuber gegenüber steht. Hinderlich sind Ängste allerdings, wenn sie die Bewältigung des Alltags beeinträchtigen, wenn man beispielsweise Angst hat, unter Menschen zu gehen oder vor die Tür zu treten. Da Angst in unseren Gefühlszentrum im Gehirn entsteht, lässt sie sich nicht logisch weg argumentieren – es reicht nicht, sich einzureden, dass keine Gefahr besteht: Das Gefühl kann dennoch weiter bestehen bleiben. Ängste verschwinden allerdings meist, wenn eine gewisse positive Gewöhnung an eine Situation eintritt. Die meisten fühlen sich unter fremden Menschen wohler, wenn man sie eine Weile lang kennt. Diesen Gewöhnungseffekt macht man sich bei der Systematischen Desensibilisierung zunutze. In einem ersten Gang versetzt man sich gedanklich



in die angstbesetzte Situation (in sensu) und geht solange darin um, bis die Angst nachlässt. Erst zu einem späteren Zeitpunkt nähert man sich der angstbringenden Situation dann in weiteren kleinen Schritten in der Realität (in vivo). So baut man das negative Gefühl in kleinen, verkraftbaren Schritten ab.

Die Angst akzeptieren

Gefühle begründen sich selbst, rein durch ihre Existenz. Unser Körper ist mal wieder im „Kampfmodus“. Wir können Angst empfinden, ohne dass dazu ein Anlass oder eine Notwendigkeit besteht. Es reicht schon, der Angst ihren Schrecken zu nehmen, wenn man davon ausgeht, dass ein schlichter Hormonfehler unser Denken und Fühlen bestimmt. Angst muss nicht immer hinderlich sein, sie kann auch

immense Kraft verleihen. Wer die Angst nicht verdrängen will, sondern als bedeutsame Emotion respektieren kann, gewinnt ein Stück Freiheit im Umgang mit einem ansonsten sehr hinderlichen Gefühl.

In bester Gesellschaft

Es macht Sinn, Angst als Gefühl zu akzeptieren und nicht verdrängen zu wollen. Wer die Angst unterdrücken will, verstärkt sie nur. Es ist erlaubt, Angst zu haben. Selbst berühmte und erfahrene Schauspieler leiden auch nach Jahren auf der Bühne immer noch am altbekannten „Lampenfieber.“ Menschen mit Ängsten sind also in bester Gesellschaft. Mut, sagt man ohnehin, sei nicht das Fehlen von Angst, sondern die Gabe, alles trotz der Angst zu tun. Eine Angst, die man versteht, ist eine Angst, die man überwinden kann.

Kat-ZEN

Tiergestützte Therapie war gestern – Kat-ZEN wirkt nachhaltig!



Für zwei Wochen beherbergten wir in den Räumen der BPE-Geschäftsstelle eine zugelaufene Achtsamkeits-Lehrerin namens Wilma, die uns beibrachte, auch im stressigen Büroalltag Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, denn ein harmonisches Miteinander ist für alle nur förderlich.

Unsere Kat-ZEN-Meisterin beehrte nur ein kuscheliges Plätzchen, Zuwendung, Futter, gelegentlich Leckerchen und ein sauberes Katzenklöchen.

Nachdem ihre Besitzerin sie zurückgeholt hat, hinterlässt Wilma eine Lücke in unseren Herzen. Daher überlegen wir, ob wir die Stelle der Büro-Kat-ZEN-Meisterin nicht dauerhaft besetzen sollten. Natürlich müsste die Katze oder der Kater eine angemessene Probezeit bei uns überstehen...

Om

Anne Murnau

Innere Konfliktlösung

Donnerstag 12. März 2015 um 19 Uhr

Um offen, aufrichtig und wirkungsvoll zu kommunizieren, ist es notwendig, innere Widersprüche lösen zu können. Eine schnelle Methode habe ich entdeckt, indem die innere Mannschaft vor einer Entscheidung aufgestellt und befragt wird. Dies ähnelt dem Ablauf einer Teamsitzung. Mit dem Unterschied das Teamleiter und Teilnehmer als Anteile einer Person vorhanden sind.

Mein Inneres Team!!! Die Lehre vom inneren Team als Hilfe zur inneren Konfliktlösung. **Sandra Erami - Heilpädagogin ist die Vortragende.**

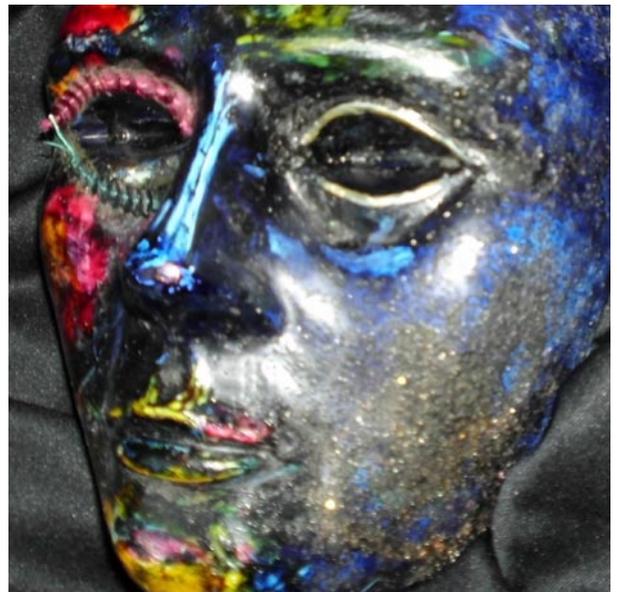
Anprechpartner:

Bärbel Lorenz, auf dem Weg zur seelischen Gesundheit.

Email: bajolo@t-online.de

Tel.: 0221/46780953 Handy:0173/6073398

**Wo?: Anlaufstelle für Psychiatrie-Erfahrene, Köln
Graf-Adolf-Str. 77 in 51065 Köln-Mühlheim**



Ein kleines Dankeschön

Verfasserin unbekannt

Die Psychiatrie ist wunderschön,
dort kannst Du richtig untergehen.

Oh Personal habt vielen Dank,
Ihr machtet mich erst richtig krank.

Die Krankenkassen zahlen genug
für diesen miesen Selbstbetrug.

Doch eines solltet Ihr ´mal wissen:

Irgendwann weint auch Ihr
in Eure Kissen!

Eine Patientin

Mitgliederversammlung

9. Februar 2015

Liebe BPE-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen!
Hiermit laden wir herzlich ein zur Mitgliederversammlung
am Samstag, dem 21. März 2015, 12.45 Uhr ins Berufliche
Trainingszentrum (BTZ) Vogelsanger Str. 193,
50 825 Köln-Ehrenfeld,
fünf Fußminuten vom DB Bahnhof „Köln-Ehrenfeld“

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Wahl der/des Versammlungsleiter/s/in und
der/des Protokollant/en/in
3. Regularien, d.h. endgültige Festlegung der Tagesordnung
4. Bericht Vorstand über Kasse
5. Bericht Kassenprüfer
6. Genehmigung Jahresabschluss 2014
7. Verschiedenes

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



Medis -

*Ein Zuwenig wäre schrecklich
Ein Zuviel gibt es nicht! oder?*

Wochenende, es ist Samstag und ich will nach Hause. Ein schnelles Frühstück, Morgenmedis nehmen, dann Sachen holen und ab zur Theke, um mir meine Wochenendration an Medikamenten abzuholen. Die Krankenschwester kommt und hat nochmals Morgenmedis in der Hand, die sie mir aufschwätzen will. In dem Tablettenspender ist auch noch mal eine Morgenmedis-ration. An dem Samstag hätte ich wohl drei Rationen bekommen. Ich sag immer: Organisation ist alles. Wenn ich nicht „so fit“ gewesen wäre, hätte ich ziemlich viel zu viel gehabt. Leider ist nicht jeder in der Lage, so aufzupassen *aus dem LWL Track 2:*



Der Sinn meiner Psychose - zwanzig Frauen und Männer berichten -

Hartwig Hansen (Hg.)
200 Seiten
19,95 Euro
Paranus Verlag 4/2013
ISBN 978.3.940636-24-9

Das Buch ist im November 2014 in 2. Auflage erschienen. Im Lautsprecher 40/2013 wurde den Beitrag von Jan Michaelis mit dem Thema „Die Schöne und das Biest“ aus diesem Buch abgedruckt.



Hinter verschlossenen Türen - Zwang und Gewalt in deutschen Psychiatrien

Texte zum Thema „Hinter verschlossenen Türen - Zwang und Gewalt in deutschen Psychiatrien“ wurden vom Vorstand des BPE e.V. zusammengestellt und ins Internet gestellt (siehe www.bpe-online.de) - wir berichteten in Heft 46). Jetzt sind sie auch als gedruckte Broschüre von der Geschäftsstelle des BPE e.V. erhältlich.



Die 17 vergessenen Gräber

RaBu Verlag, Erkrath,
ISBN 978-3-9817171-1-2

Kurzkrimis von Deborah Haarmeyer, Ralf Buchholz, Jörg Marenski, Jan Michaelis, Stephan Peters

Die erste Folge des Krimis von J. Michaelis wird in diesen Heft auf den Seiten 22-23 abgedruckt.

Lieferbar durch RaBu - Verlag.



Jan Michaelis **Mundtot**

Ein neuer Fortsetzungskrimi von Autor Jan Michaelis erscheint Anfang 2015 im Erkrather RaBu-Verlag in einem Sammelband, hier der exklusive Vorabdruck als Fortsetzungskrimi ab Heft 47. Weitere Kurzkrimis von Deborah Haarmeier, Ralf Buchholz, Jörg Marenski, Stephan Peters und Peter Subat im Buch mit dem Titel „Die vergessenen Gräber von Gerresheim“. Alle Krimis darin beschäftigen sich mit den rätselhaften Gräbern, die auf dem Klinikgelände von Düsseldorf-Grafenberg im Stadtteil Gerresheim gefunden wurden. Sie sind in einem würdelosen Zustand. Die Krimiautoren wollen die 17 Gräber dem Vergessen entreißen.

„Was soll ich nur mit dieser Frau machen, sie ist keine Ex-Userin, sie ist keine Patientin?“, überlegte Hubert Pohl. Er arbeitete seit 11 Uhr morgens in der Beschwerdestelle obwohl es Pfingstmontag war, aber Hubert Pohl war Selbsthilfeaktivist durch und durch und er wusste, dass Gewalt nicht an einem Feiertag aufhörte. Deshalb war er wie jeden Montag im Selbsthilfebüro.

Er war einer von fünf Mitarbeitern bei SPE, wie sein Verein abgekürzt hieß und diese drei Buchstaben standen für „Selbsthilfe für Psychiatrie-Opfer und Ex-User“.

Nun waren schon mehrere Stunden Telefondienst vorüber. Schikanierte Patienten riefen an und Pohl schrieb eine Beschwerde an den Ombudsmann der jeweiligen Klinik in dem Vertrauen, dass dieser die Schikanen abstellte. Gelegentlich aber verfasste Pohl einen Bericht an den Landschaftsverband Rheinland und an den Landtag. Das hatten die Kliniken überhaupt nicht gern, deshalb war es die stärkste Waffe der Beschwerdestelle. Aber was sollte Pohl mit dieser Frau tun?

Sie brachte keine gewöhnliche Beschwerde vor. Sie war eine Studentin der Heinrich-Heine-Universität. Dort hatte sie Geschichte belegt und sich freiwillig für ein Projekt gemeldet: Die Erforschung der Zeit der rheinischen Kliniken Grafenberg während des Nationalsozialismus. Das war lange her. Es schien so, als hätte keiner mehr etwas davor zu fürchten, so lange war das her.

Doch Pohl erfuhr von der jungen Studentin, dass die Nazivergangenheit nicht wirklich erforscht werden sollte, sondern eine Aufarbeitung schien unerwünscht. Es sollte nur ein hübscher Bericht veröffentlicht werden, den ein Grafiker schön gemacht hätte.

„Sie sollen nicht forschen, sondern das Material einfach an den Grafiker geben!“, sagte der Klinikleiter zu der Studentin. Jetzt stand sie bei Pohl in der Beschwerdestelle und erhofft sich ein Eintreten für ihre Sache durch ihn.

„Was soll ich tun?“, fragte Pohl.

„Können Sie nicht zu dem Klinikleiter hingehen? Ihn fragen, ob er nicht wenigstens noch einige Monate Forschungstätigkeit akzeptieren könnte, bis wir wenigstens das umfangreiche Material gesichtet und bewertet haben“, sagte die Studentin.

Pohl hörte sich ihre Argumente an und er fragte sich wirklich, was da das Problem sei.

„Warum betten die die 17 Gräber der letzten Opfer nicht auf den regulären Friedhof um und pflegen die Gräber?“

„Warum verheimlichte die Klinik, dass man Gehirnschnitte genommen hatte und noch daran forschte?“

„War die Klinik nicht damit weiterhin verstrickt in die Nazigreuel?“

Pohl war aufgewühlt.

„Also gut, ich gehe nachher gleich mal dort vorbei und spreche vor. Ich habe da sowieso einen Besuchstermin. Wenn der Klinikleiter da ist, werde ich versuchen, ihn in der Sache umzustimmen.“

Pohl schloss die Beschwerdestelle pünktlich ab und fuhr mit der Straßenbahn zur Klinik. Auf dem Weg dorthin bemerkte er, dass die Ruhe vor dem Sturm herrschte.

Als er auf dem Gelände war, fegte der Wind wuchtig durch das Laub der Bäume und das Rauschen war geradezu bössartig laut. Hubert Pohl konfrontierte den Psychiater Prof. Dr. med. Peter Forke mit dem Skandal, den die Studentin ausgebreitet hatte.

„Es gibt noch Gehirnschnitte aus der Zeit des Dritten Reiches, die ihr Psychiater immer noch auswertet. Das beweist, dass die Psychiatrie nicht Opfer der Nazis war, sondern die Gelegenheit genutzt hat, um ungehindert zu forschen. Ihr habt da mitgemacht und seid bis heute Mittäter, wenn ihr euch nicht davon eindeutig distanziert.“

„Lassen Sie uns doch in Ruhe forschen! Das tut doch keinem mehr weh“, forderte Forke.

„Damit tragen Sie das Unrecht der Nazizeit in unsere Gegenwart.“

„Quatsch! Sie, Sie tragen das Unrecht uns an. Es muss endlich mal Schluss sein! Geben Sie endlich Ruhe!“

„Sie lassen doch diese Toten in den 17 Gräbern nicht zur Ruhe kommen. Sie forschen an deren Gehirnschnitten. Beerdigen Sie diese doch endlich und betten Sie die Gräber um, auf den offiziellen Friedhof, darauf haben die Opfer doch auch ein Anrecht, statt dieser stiefmütterlichen Behandlung sozusagen verscharrt weit ab von der üblichen Ruhstätte.“



„Sollen doch die Angehörigen für ein würdevolles Grab sorgen!“

„Das Krankenhaus hat diese Menschen verhungern lassen, und die Ärzte haben sie noch ausgeschlachtet.“

„Ach, Papperlapapp, damals sind viele verhungert. In Ostpreußen!“

„Hier ist nicht Ostpreußen. Das kann man doch nicht so sagen! Wenn im 2. Weltkrieg Deutsche in Deutschland verhungert sind, war es meistens Anstaltsinsassen, die man absichtlich verhungern ließ.“

Pohl sagte: „Die Ernährungslage war in Deutschland bis Kriegsende gut. Die Winter 46 und 47 waren hingegen schlimm. Überhaupt! Wenn das so ist? Warum halten Sie es dann geheim, vertuschen und verschleiern es? Warum unterdrücken Sie die Aufarbeitung und Erforschung, lassen Sie doch wenigstens die unabhängigen Studenten der Heinrich-Heine-Uni ihre Forschung gründlich und gewissenhaft machen, und brechen Sie dieses Engagement nicht vorzeitig ab, um ein schickes, vorzeigbares Ergebnis zu haben.“

„Jetzt reicht es mir aber. Ich will das nicht mehr hören. Ich habe mit dem Dritten Reich nichts zu tun. Ich bin erst 45 geboren. Schluss! Aus! Ruhe!“

„Dann gehe ich zum Express, mal sehen, was die damit machen werden, eine gute Story ist das ja“, drohte Pohl jetzt.

„Sie spinnen ja!“, sagte der Psychiater Forke und beschloss, Pohl mundtot zu machen. Deshalb rief er das Personal zur Hilfe.

„Dieser Mann ist krankheitsuneinsichtig und randaliert. Wir behalten ihn hier auf der geschlossenen Station.“

Pohl war entsetzt: „Sie sind ja wahnsinnig. Was soll das?“

„Warten Sie, wir geben Ihnen nur eine kleine Spritze. Und schon wird es Ihnen besser gehen.“

Und Professor Forke gab Pohl eine Spritze.

Pohl sackte zusammen. Das Medikament betäubte ihn. Er hörte noch wie von weitem wie ein Pfleger sagte: „Es soll heute Sturm geben.“

Professor Forke erwiderte: „Mir egal, ich habe sowieso Bereitschaft. Und bei Sturm sind die Patienten immer ganz ruhig, geradezu verschüchtert.“

Der Pfleger pflichtete bei: „Wenn es blitzt und donnert, dann ducken die sich in ihren Betten unter ihre Zudecken. Da haben die alle die Hosen voll. Wird eine ganz entspannte Nacht.“

Dann verlor Pohl das Bewusstsein.

Forke ordnete eine Fixierung von Pohl an. Er kontrollierte höchst persönlich die Gurte und legte ihm einen Venenzugang: „So haben wir jetzt erstmal Ruhe.“ Dann schob er den in einem Bett festgebundenen Pohl in den Raum zwischen dem Gang und dem Bereitschaftszimmer. Pohl lag im Schatten der Kamera, wo diese ihn nicht erfassen konnte.

„So das wäre geschafft, jetzt kann die nächste Abstraktionsebene genommen werden“, sagte Professor Forke und ging in sein Bereitschaftszimmer.

Forke ging durch den Zwischenraum in das Schwesternzimmer.

Dann machte sich der Professor an die Umsetzung seines Planes. Der Psychiater fertigte eine Videokopie des Bandes der Überwachungskamera an. Forke nutzte die Recorder im Schwesternzimmer, wo die Bänder normalerweise gelöscht wurden oder einzelne Sequenzen herauskopiert werden konnten als Beweismittel für die Archivierung, wenn eine Fixierung oder eine medikamentöse Behandlung durch den Richter überprüft werden musste.

Forke saß einsam im Schwesternzimmer, denn die beiden Pfleger waren mit der Medikamentenausgabe voll beschäftigt. In aller Ruhe aber fieberhaft manipulierte der Mediziner die Aufzeichnung.

Das fertige Band zeigte ihn, wie er durch die Tür des Ganges ging, dann durch die Tür zu seinem Bereitschaftszimmer. Und schließlich am nächsten Morgen wieder herauskam und die umgekehrte Richtung einschlug. Er datierte sein Band mit dem Videogerät auf den nächsten Tag. Entnahm es und steckte es in seinen weißen Kittel. Dann stellte er wieder das Datum zurück.

Dann ging er in sein Bereitschaftszimmer und wartete auf seine Gelegenheit.

Der Patient in dem Zwischenraum war allein. Er war fixiert und isoliert.

Forke lehnte an seinem Fenster in seinem Bereitschaftszimmer und dachte nach. Er sah auf den mächtigen Baum vor seinem Fenster. Das war ein schöner Anblick. Forke dachte fieberhaft, dass er die falschen Aufnahmen der Überwachungskamera nutzen würde, um seine Machenschaften zu vertuschen. Er spürte die Sicherheit, dass die Aufnahmen ihn entlasten würden, ihm ein Alibi geben würden.

Auf dem Gang war jetzt Türeenschlagen zu hören.

Schließlich wurde das Licht gedimmt. Dann trat Nachtruhe ein und Forke ahnte die beiden Pfleger im Essensaal vor dem großen Fernseher sich über Nacht wachhaltend.

Pohl war schutzlos. Forke verabreichte ihm eine Injektion über den Venenzugang. ...*(Fortsetzung folgt in Heft 48)*



Und was ist hinter der Mauer? Die Norm bestimmt der Staat!

Als ich in die Psychiatrie in Viersen eingewiesen wurde - im Mai 2012 -, gab mir das Personal direkt zu verstehen, dass ich ab sofort nicht mehr als vollwertige Person anzusehen sei und ich, wenn ich als Mensch ernst genommen werden möchte, mein Selbstbild sowie meine ganze Art mit Menschen zu verkehren ändern muss.

Immer wieder habe ich versucht zwischenmenschliche Beziehungen zum „Klinik“-Personal herzustellen. Und immer wieder wurde mir zu verstehen gegeben, dass ich allein aufgrund der Tatsache, dass ich mich in der Psychiatrie befinde, als Mensch nicht ernst zu nehmen sei.

Diese ablehnende diskriminierende Haltung gegenüber Schwächeren verursachte in mir einen tiefen Hass und ich zog mich vom Personal zurück.

Meine Rückzugstendenzen und Feindseligkeit, die vom Personal selbst

verursacht werden, wertet das Personal als „Symptome“ einer „Schizophrenie“ und als besten Beweis dafür, dass ich in die Psychiatrie gehöre, welcher durch die Tatsache gestützt wird, dass ich durch diesen Kreislauf dazu veranlasst werde, meine ablehnende Haltung gegenüber der Anstalt in immer extremeren Formen auszudrücken.

Ich befinde mich zur Zeit in einer Forensik und kann nur entlassen werden, wenn ich „mitarbeite“. „Mitarbeiten“ heißt, die Auffassung der Klinik über meine Person akzeptieren und mich mit Psychopharmaka stigmatisieren und zu einem Behinderten machen zu lassen.

Das Personal sagt über sich selbst, es sei geistig vollkommen gesund und ich bin krank; es sei die vollkommene Gerechtigkeit und ich eine kleine schädliche Ratte, die mit Psychopharmaka unschädlich gemacht werden muss. In so einem „Krankenhaus“ geht es nicht um

die Gesundheit der „Patienten“ sondern um die Vernichtung lebensunwerten Lebens. Unter dem Deckmantel der Hilfe und Heilung werden die Insassen verwirrt und ausgerottet. Damals körperlich und heute geistig. Rassistische Hintergründe prägen die Psychiatrie im Umgang mit den Insassen und machen sie zu „Minderwertigen“ und eine Gefahr für die Allgemeinheit.

Der Maßregelvollzug ist eine Instanz für das Kleinbürgertum mit geringem Bildungsstand, dass sich gegen diese rassistischen Strukturen nicht wehren kann. Auf meiner Station ist niemand interniert, vor dem ich Angst hätte. Beispielsweise einen der pädophilen katholischen Priester sucht man dort vergeblich.

Recht und Gerechtigkeit sind zum Raub geworden, der Arme leidet im Lande, denn ein Hoher schützt den anderen.

Dan Herzinger

Gebete zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt

Psalm 22,17 Denn Hunde haben mich umgeben, und der Bösen Rotte hat mich umringt.

Psalm 35,21: Sie sperren das Maul weit auf wider mich und sprechen: Da, Da, wir haben es gesehen! Herr, Du hast es gesehen, schweige nicht!

Psalm 41,7: Sie kommen, nach mir zu schauen und meinen es doch nicht von Herzen, sondern sie suchen etwas, dass sie lästern können.

Psalm 56,7: Sie rotten sich zusammen, sie lauern und haben Acht auf meine Schritte, wie sie mir nach dem Leben trachten.

Psalm 58,7: Gott zerbricht ihnen die Zähne im Mund.

Psalm 71,10: Denn meine Feinde reden über mich, und die auf mich lauern, beraten sich miteinander und sprechen: Gott hat ihn verlassen; jagt ihm nach und ergreift ihn, denn da ist kein Retter.

Psalm 109, 3 Gott, mein Ruhm, schweige nicht! Denn sie haben ihr gottloses Lügenmaul wider mich aufgetan. Sie reden wider mich mit falscher Zunge und reden giftig wider mich allenthalben.

Psalm 109, 30:

Ich will dem Herrn sehr danken,... Denn er steht dem Armen zur Rechten, dass er ihm helfe vor denen, die ihn verurteilen.

Psalm 140,10: Das Unglück, über das meine Feinde beraten, komme über sie selber.

Psalm 141,9: Bewahre mich vor der Schlinge, die sie mir gelegt haben. Die Gottlosen sollen miteinander in ihr eigenes Netz fallen.

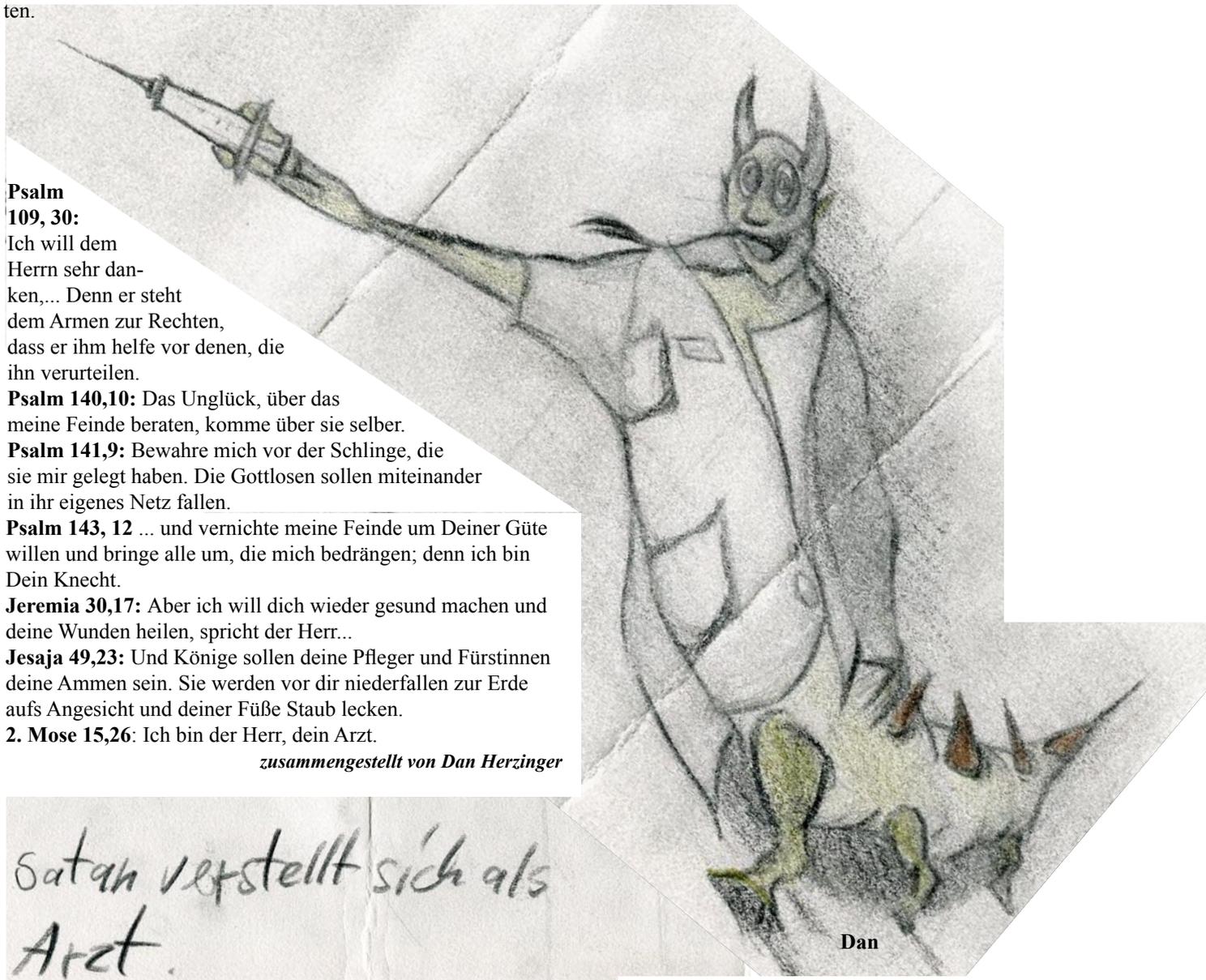
Psalm 143, 12 ... und vernichte meine Feinde um Deiner Güte willen und bringe alle um, die mich bedrängen; denn ich bin Dein Knecht.

Jeremia 30,17: Aber ich will dich wieder gesund machen und deine Wunden heilen, spricht der Herr...

Jesaja 49,23: Und Könige sollen deine Pfleger und Fürstinnen deine Ammen sein. Sie werden vor dir niederfallen zur Erde aufs Angesicht und deiner Füße Staub lecken.

2. Mose 15,26: Ich bin der Herr, dein Arzt.

zusammengestellt von Dan Herzinger



Dan

Satan verstellt sich als Arzt.

Aktivitäten in der Anlaufstelle Westfalen, Bochum, Wittenerstr. 87

Gemeinsames Abendessen

in den Räumen des WIR, Bochum, Wittenerstraße 87, wird an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat für alle gekocht. Kommt vorbei! Kostenbeitrag 2 Euro



Die ShG > **abtauchen** < bietet an:

*jeden Samstag | 15-17 Uhr -Versenkung:
Achtsamkeit, Tee, Reis, Talks, Meditation*

*jeden Samstag | 18-22 Uhr - Computing:
Umgang mit: Internet, Computer, Programmen*



Beratung

Doris bietet donnerstags von 10:00 bis 12:30 Uhr eine Sozialhilfeberatung in den Räumen des WIR an. Nur nach Terminvereinbarung unter lpnrwsoziales@gmx.de

Claus Wefing.

Koordinator Region Ostwestfalen-Lippe, berät zum Thema (drohendes) PsychKG NRW und Seelischen Krisen sowie zu spirituellen Themen nur telefonisch unter 05222/283459 oder per mail

Claus.wefing@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Beratung Informationen

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

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

- Köln, Anlaufstelle Rheinland
Graf-Adolf-Str. 77, 51 065 Köln
Tel. 0221-964 768 75
www.psychiatrie-selbsthilfe-koeln.de

Offenes Café: Mo, Fr 16-19 Uhr.
Mi 14-19 Uhr mit Beratung

Selbsthilfeberatung des LPE NRW
e.V. Mo 14.30-17 Uhr, 19-21.30 Uhr
unter Tel. 0212-53 641

- Beratung:
Mo 11-14 Uhr unter Tel. 0221-9515-
4258 und persönlich in der KISS
Köln, Marsilstein 4-6, 50464 Köln.

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

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

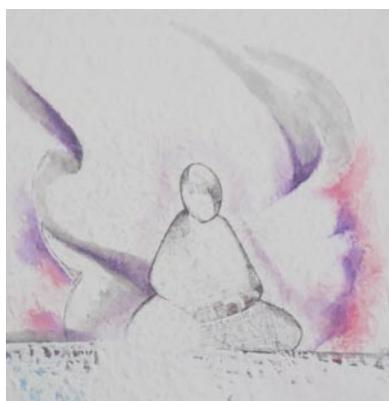
Bundesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V

Geschäftsstelle

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

Geschäftsstelle, Mitgliedernfragen,
Pressekontakt und Auskünfte zu
Betreuungsrecht, Patientenrechten,
Unterbringungsrecht und Vorausver-
fügungen, Informationen und Beratung
zum Umgang mit Krisen und Krisen-
begleitung.

Mo + Do 10 – 13 Uhr:
Anne Murnau, Ina Weber
Martin Lindheimer



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

Link:

[http://www.juraforum.de/recht-gesetz/
keine-psychiatriische-zwangsbehand-
lung-ohne-arzt-506332](http://www.juraforum.de/recht-gesetz/keine-psychiatriische-zwangsbehandlung-ohne-arzt-506332)
Hinweis von Matthias



Veranstaltungen

- **Do. 12.03.2015 in Köln**

19 Uhr Vortrag von Sandra Erami
zu „Innere Konfliktlösung“

- **Sa. 21.03.2015 in Köln**

12.45 Uhr Mitgliederversammlung des
LPE NRW e.V.
Einladung siehe Seite 20

- **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“

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.
- JPEK - Junge Psychiatrie-Erfahre-
ne (18 bis 35 Jahre) - jeden Dienstag
17.30-19.30 Uhr

Leben und Krisen meistern

Selbsthilfetag

Samstag 21. März 2015

von 11.00 bis 17.20 Uhr

Im BTZ Köln-Ehrenfeld,

Vogelsanger Str. 193

Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!



Programm	Moderation: Matthias Seibt
11.00	Begrüßung, Grußwort N.N. Organisatorisches
11.15	Vortrag: Bärbel Lorenz – Raus aus den Elend > Rein ins GLÜCKLICH-SEIN
11.35	Diskussion zum Vortrag
11:50	Martin Stoffels - Kurzgeschichten
12.00	Vortrag: Miriam Krücke – Flow: Das Leben im Fluss
12.20	Diskussion zum Vortrag
12.35	Vorstellung der Arbeitsgruppen
12.45	Mitgliederversammlung Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
13.10	Mittagspause Mittagessen muss selbst organisiert werden.

14.30

	Workshops
1.) Bärbel Lorenz	Effektive Seelenwerkzeuge kennen lernen
2.) Miriam Krücke	Flow – Vertiefung zum Vortrag
3.) Claudia Schmitz	Krisen gehören zum Leben – Bewältigungsstrategien und rechtzeitiges Bemerken können den Alltag stärken
4.) Helga Mann	Krisenbewältigung bei Doppeldiagnose
5.) Matthias Seibt	Sich als Psychiatrie-Erfahrener outen
6.) Cornelius Kunst	Wie kann ich mich gegen psychiatrische Willkür wehren?

16.00	Kaffeetrinken
17.00	Rückmeldung aus den Workshops
17.15	Schlusswort und Verabschiedung

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Anmeldung wäre nett bei
Cornelius Kunst Tel.: 0212 / 53 641, er organisiert Mit fahrgelegenheiten (Auto und Bahn); Fahrtkostenerstattung für
(Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit,
höchstens NRW Gruppenticket für 42,- Euro. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Anfahrt: DB Bahnhof Köln-Ehrenfeld oder U-Bahn 3+4 / Straba 13 Haltestelle „Venloer Straße/Gürtel“
5 Minuten Fußweg. Das BTZ ist gegenüber der Diskothek „Underground“.
Abfahrt: Um 17.37h geht der RE Ri. Ruhrgebiet/Hamm/Paderborn. Anschluss in Hamm Ri. Bielefeld.
Um 18.05h geht der RE nach Siegen, in Köln Umstieg Ri. Münster.