

LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 62 November 2019

- **Gedenktag**
- **Patientenverfügung**
- **(Fehl)-Diagnosen**



Werde Mitglied!

Die Mitgliedschaft im LPE NRW e.V. kostet 40€ jährlich, bei ALGII 20€. Beitrittsformulare gibt es unter 0234/917 907 31, kontakt-info@bpe-online.de oder unter www.bpe-online.de.

Liebe Leserinnen und Leser,

Nach vielen Jahren gab es mal wieder eine spannende Mitgliederversammlung des BPE, dieses Mal im schönen Heidelberg. Der von den Reformer/inne/n erwirkte Ausschluss ihrer Vorstandskollegin Karla Keiner (Wetzlar) wurde von der MV korrigiert. Die Hauptverantwortliche für dieses in 28 Jahren BPE einmalige Ereignis, Martina Heland-Graef aus Bayern, wurde mit 24 zu 16 Stimmen aus ihrem Vorstandsamt abgewählt. Im Nachhinein war es wohl doch keine gute Idee, eine ehemalige Psychiatrie-Krankenschwester mit 20 Jahren Berufserfahrung in den Geschäftsführenden zu wählen.

Apropos Reformer: Die Psychiatrie verkürzt das Leben der ihr dauerhaft Vertrauenden zurzeit um 20 bis 32 Jahre. Nach der „Reform“ sind es nur noch 10 bis 16 Jahre. Fest versprochen!

Am Samstag, 9. Mai stellen wir die Ergebnisse der Beforschung unserer zwei Bochumer Krisenzimmer in einer großen (200 Teilnehmer/innen) Veranstaltung im Ottilie-Schoenewald-Kolleg in Bochum vor.

Fahrt zahlreich zum Herforder Selbsthilfetag am Samstag, 23. November. Claus & Co haben sich viel Arbeit gemacht!

Im Übrigen bin ich der Meinung, dass der LPE NRW mehr Mitglieder braucht. Bitte werbt welche!

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: Emma Bauer (emba), Reinhild Böhme (ribo), Gabor, Martin Lindheimer, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.), Anne Murnau. **Layout:** ribo, emba.

Fotos: Anne Murnau S. 26, wenn nicht anders angegeben: emba.

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.

Postanschrift der Redaktion:

Lautsprecher c/o LPE NRW e.V., Herner Straße 406, 44807 Bochum.

Fax: 0234/6405103 oder E-Mail an lautsprecher@psychiatrie-erfahrene-nrw.de.

Gegen Voreinsendung von 2 € je Heft sind Hefte nachzubestellen - soweit noch vorhanden. Größere Stückzahl telefonisch anfordern unter Tel. 0234/917 907 31.

Auflage: 1000 Stück; **Erscheinungsweise:** dreimal im Jahr

Redaktionsschluss für Heft 63/2020: 05.01.2020

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 62

Aktuelles

Gedenktag der Psychiatrie-Toten 3-4
Solidaritätsfond LPE B-B 8-9
Flugblatt SPD-Parteitag 10
Diagnosen bedeutungslos 11
Sozialticket NRW wird teurer 12
Schmerzensgeld wegen Fixierung 12
Besuchskommissionen
zu Report Mainz 19

Selbsthilfe

Bericht vom SHT Bochum 6-7, 18-19
Nachrufe 22-24
Antipsychiatrische Selbsthilfe 26

Betroffene berichten 20-21

Kultur/Unterhaltung

Jakob von Hoddis 5
Kunsthau Kannen 7
Cartoon (Jami) 9
Gedichte 17

Serviceteil

Veranstaltungen 28
Beratungsangebote, Cafés 8, 25-27

Seelenlaute

Kreative Selbsthilfeseiten
von Saar und Mosel 13-16

Hinweis:

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen, ebenso nicht für Inhalte von externen Internet-Links.

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.



GEDENKTAG DER PSYCHIATRIE-TOTEN 2019

Nachdem sich im letzten Jahr auf der Jahrestagung des BPE e.V. in Kassel die AG Öffentlichkeit mit der Zielsetzung, den Gedenktag bundesweit publikler zu machen, gegründet hatte, fanden in diesem Jahr am 2. Oktober neben dem seit 2000 stattfindenden Gottesdienst und Demozug durch die Bochumer Innenstadt, ebenfalls in Freiburg, Giessen und Bremen Aktionen zu diesem Anlass statt.

„In Freiburg haben bei strömendem Regen am Nachmittag des 2. Oktober Mitglieder des Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener gemeinsam mit der Psychiatriekritischen Gruppe Freiburg

eine Mahnwache mit Kundgebung durchgeführt.“ (Mirko Ološtiak-Brahms)

„In Bochum fand das Gedenken an die Psychiatrie-Toten zum 20. Mal statt. Im Gottesdienst war dieses Mal das Leben des Dichters Jakob van Hoddis (Weltende, s.u.) Thema. Anschließend folgte wie in den Vorjahren ein Demonstrationzug durch die Bochumer Innenstadt.“ (Matthias Seibt)

„In Giessen haben wir aus der kleinen Menge an Menschen [...] etwas ziemlich Auffälliges gemacht. Mit Lautsprechern, viel Kreide,

etlichen Transparenten über die Fußgänger*innenzone verteilten Menschen Flyer und führten viele Gespräche. Die Medien waren sehr gut vertreten.“ (Jörg Bergstedt)

In Bremen sind Menschen am 2.10 vom Hauptbahnhof mit Schildern, Transparent, Flyern durch die Innenstadt gelaufen. Auf dem Marktplatz sollte dann anschließend ein Lichtergedenken für verstorbene Menschen stattfinden. Dabei hat der Regen leider einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Text: emba, Bild: Karla

Berichterstattungen:

- Freiburg: Radiointerview mit Kristina radio dryeckland 102,3 mhz
- Videos: Facebook/BPE/Videos Gießen: Videos unter: Hessencam.com
- Gießener Anzeiger: Mahnwache zum bundesweiten „Aktionstag der Psychiatrie-Toten“

- Gießener Allgemeine: „Kritik an Psychiatrie - Vitos: Vorwürfe haltlos“
- TAZ Nord: „Psychiatrie-Aufenthalt erhöht das Sterberisiko“

www.gedenktag.blogspot.com
E-Mail: psychiatrietoetet@yahoo.com



Foto: Facebook/BPE/Videos



Flugblatt zum Tag der Psychiatrie-Toten

erstellt vom BPE e.V. und Psychiatrie-kritische Gruppe Freiburg; verteilt in Freiburg (gekürzt)

Der 2. Oktober wurde vom Bundesverband-Psychiatrie-Erfahrener e.V. zum Gedenktag der Psychiatrie-Toten erklärt. Seit dem Jahr 2000 gedenken wir der Menschen, die in, um und durch Psychiatrie, Forensik und Heime zu Tode kommen. Viele der Verstorbenen waren in unserem Verband persönlich bekannt. Die meisten Todesfälle bleiben jedoch unaufgeklärt und ohne Gedenken.

WODURCH STERBEN PSYCHIATRIE- BETROFFENE?

Zwangsmaßnahmen. In Psychiatrien sind „Isolierung“ (=Einsperren in ein kahles Zimmer), „Fixierung“ (=Fesseln an ein Bett) und Zwangsbehandlung (gewaltsames Einspritzen von Psychopharmaka) erlaubt. Allein in den Städten Bremen, Hamburg, Heidelberg und Lübeck kamen in den letzten zwei Jahren sechs Menschen durch Zwangsmaßnahmen ums Leben.

Psychopharmaka. Selbst bei leitliniengerechter Dosierung besteht ein erhöhtes Risiko für plötzlichen Herztod und lebensbedrohliche medizinische Zwischenfälle. Das Risiko steigt mit der Dosis sowie mit der Anzahl der verabreichten Medikamente (Polypharmazie). Polypharmazie ist in der Psychiatrie nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Bereits bei drei Neuroleptika ist die Sterblichkeit 6-fach erhöht.

Suizid. Seelisch leidende Menschen nehmen sich eher das Leben. Psychiatrisierung und die dort erfahrene Behandlung verstärken oft das Leiden. Psychiatrien sind die einzigen Krankenhäuser, in denen Schmerzen mit Gewalt behandelt werden. Isolation, Tristesse, Objektifizierung, körperliche und seelische Gewalt können jeden Menschen traumatisieren und in tiefe Verzweiflung stoßen – in einer seelischen Krise können sie tödlich sein. Das Suizidrisiko ist am höchsten während stationärer psychiatrischer Behandlung und nach der Entlassung. In der Woche nach Entlassung ist es 278-fach erhöht, im Jahr danach immer noch bis zu 60-fach.

Unfälle. Viele Psychopharmaka schränken die Reaktionsfähigkeit ein. Folge ist ein erhöhtes Risiko für Stürze, Haushalts-, Fußgänger-, Fahrrad- und Autounfälle.

Polizeischüsse. Die Polizei ist schlecht bis gar nicht für den Umgang mit Menschen in Krisen geschult. Ihr eskalatives Vorgehen in solchen Einsätzen ist tödlich: Zwei Drittel der durch Polizeischüsse getöteten Menschen sind in einer Krise oder verwirrt. Häufig sollte mit den Einsätzen eine Zwangseinweisung oder Vorführung vor Gericht vollzogen werden, für die die Wohnung der Betroffenen aufgebrochen und gestürmt wurde.

Körperliche Erkrankungen. Viele Psychiatrie-Betroffene sterben an denselben Ursachen wie andere Menschen auch (v.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs). Allerdings sterben Psychiatrie-Betroffene hieran durchschnittlich 20 Jahre früher. Zum einen erhöht längerfristige Psychopharmaka-Einnahme das Risiko für diese Erkrankungen. Zum anderen werden körperliche Beschwerden bei „psychisch Kranken“ weniger ernst genommen und schwerwiegende Krankheiten später erkannt und behandelt.

WIE VIELE MENSCHEN STERBEN AUF DIESE WEISE?

Es ist davon auszugehen, dass jedes Jahr mehrere Tausend Menschen auf psychiatrischen Stationen, in forensischen Psychiatrien und in Heimen für „psychisch Kranke“ sterben. Offizielle Zahlen gibt es zurzeit leider nicht – nach dem Jahr 2001 hören die offiziellen Zählungen auf. Davor war im Statistischen Jahrbuch nachzulesen:

1991: 5.120, 1992: 4.763, 1993: 4.310, 1994: 3.967, 1995: 3.556, 1996: 3.172, 1997: 2.734, 1998: 2.806, 1999: 2637.

(Anmerkung: Das die Zahlen rückläufig sind täuscht, durch Dezentralisierung der Psychiatrie-Betten werden Todesfälle in Heime, Forensiken etc. verlagert. Gesamtes Flugblatt anzufragen unter: stattpsychiatrie@riseup.net





Jakob von Hoddiss

Am 16.5.1887 wird Jakob von Hoddiss unter dem Geburtsname Hans Davidsohn (den er später in Jakob von Hoddiss änderte) als ältester Sohn des jüdischen Arztes Hermann Davidsohn und dessen Frau Doris (geb. Kemper) geboren.

Nach dem externen Abitur beginnt er ein Studium der Architektur an der technischen Hochschule Charlottenburg. Er bricht das Studium ab und beginnt ein Studium der Philologie in Jena und Berlin.

Sein literarisches Schaffen beginnt 1908. Er gründet u.a. mit Hiller den literarischen Club. Dieser wird zur Keimzelle des literarischen Expressionismus und ist gekennzeichnet durch Industrialisierung, Automatisierung, Anonymisierung und Verelendung.

Jakob v. Hoddiss verarbeitet seine Großstadt-Erfahrungen. In *Weltende*, seinem berühmtesten Gedicht, was auch als Grundstein des Frühexpressionismus verstanden wurde, beschreibt er die Stimmung und Ahnung einer Generation vor dem bevorstehenden Zusammenbruch jeglicher Ordnung. Das Gedicht kann als Angriff auf ein selbstge-

rechtes wilhelminisches Bürgertum gedeutet werden. Die vordergründige Harmonie zerstört er durch einfache literarische Mittel wie Ironie, Deformierung u. Desillusionierung. Die Elemente der Natur schließen sich zusammen und rücken gegen die Schutzwälle des zivilisierten Lebens vor. Der Mensch als vermeintlicher Beherrscher der Natur, wird von ihr zu einem Spielball degradiert. Das Gedicht stellt in karikativer Weise die Ängste der Bürger vor dem Untergang dar.

1912 ist er in katholischen Kreisen unterwegs. Zu diesem Zeitpunkt durchlebt er scheinbar eine erste psychische Krise mit psychotischen Episoden. Freiwillig geht er ins Kurhaus Wolbeck bei Münster. Noch im selben Jahr wird er das erste mal zwangseingewiesen, nachdem er seine Mutter bedroht haben soll. Er flieht und verbringt Zeit in Heidelberg, München, Paris und kehrt nach Berlin zurück. Er liest seine Gedichte oder sie werden verlesen, z.B. in der „Galerie Dada“ in Zürich. Seit 1915 befindet er sich immer wieder in privater Pflege, u.a. in Tübingen. 1918 wird sein einziger Buchband mit mehreren Gedichten unter dem Titel

„Weltende“ veröffentlicht.

Nach einem Nachbarschaftsstreit 1927 wird von Hoddiss entmündigt und verbringt seit dem sein Leben in psychiatrischen Anstalten. Zunächst in der Tübinger Universitäts-Nervenklinik. Später in der Privatklinik für Gemüts- und Nervenranke in Göppingen.

1933 wandert seine verwitwete Mutter mit den Töchtern Anna und Marie nach Palästina aus.

Von Hoddiss wird am 29.9.1933 in die israelische Kuranstalt nach Bendorf-Sayn bei Koblenz eingewiesen, wo ab 1940 alle jüdischen „Geisteskranken“ hingebracht werden. 1942 wird er von dort nach Polen deportiert. Im Mai oder Juni 1942 wird er im Konzentrationslager Sobibor ermordet.

Wie würde uns Jakob v. Hoddiss heute begegnen? Als einer, der durch die Stadt streift und unverständliches Zeug murmelt und auf Lüftungsschächten schläft? Oder als braver Patient der Drehtür-Psychiatrie, eingepackt in einem dicken Mantel anti-psychotischer Medikamente?

Günther Pfeil

Quelle Lebenslauf: 20 leMOjahre
<https://www.dhm.de/lemo/biografie/jakob-hoddiss/20lemojahre>



Foto: Wikipedia

Weltende

**Dem Bürger fliegt vom spitzen Kopf der Hut,
In allen Lüften hallt es wie Geschrei.**

Dachdecker stürzen ab und gehn entzwei

Und an den Küsten - liest man - steigt die Flut.

Der Sturm ist da, die wilden Meere hupfen

An Land, um dicke Dämme zu zerdrücken.

Die meisten Menschen haben einen Schnupfen.

Die Eisenbahnen fallen von den Brücken.

Das Persönliche Budget

Ein Instrument für mehr Selbstbestimmung

Workshop beim Selbsthilfetag des Landesverbandes Psychiatrie Erfahrener NRW am 31.08.2019 in Bochum.

Frau Müller (Name geändert) ist ehrenamtlich für einen Verein in der Selbsthilfe für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung tätig. Für diese Tätigkeit wünscht sie sich behinderungsbedingt Unterstützung durch eine Persönliche Assistentkraft. Die Assistentkraft könnte dabei helfen, Veranstaltungen zu organisieren und Arbeitsschritte zu strukturieren, was eine große Hilfe für Frau Müller wäre, da es ihr schwer fällt, sich dauerhaft gut zu konzentrieren. Die Lohnkosten für die Assistentkraft können als Persönliches Budget beim Träger der Eingliederungshilfe beantragt werden.

Herr Schulz (Name geändert) ist Rentner und bezieht Grundsicherung. Auch er hat eine seelische Behinderung und möchte andere Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, stärken, ihnen Mut machen und sie begleiten, um deren Lebensqualität zu sichern oder zu erhöhen. Dafür möchte sich Herr Schulz zum Genesungsbegleiter qualifizieren. Die Kosten für die Qualifizierung kann er bei einem Rehabilitationsträger beantragen.

Diese beiden Beispiele sollen zeigen, wie ein Persönliches Budget praktisch genutzt werden kann.

Das Persönliche Budget ist keine zusätzliche Geldleistung für behinderte Menschen, sondern nur eine andere Leistungsform nach dem Motto: Geldleistung statt Sachleistung. Das heißt: wer die Geldleistung (das Persönliche Budget) erhalten möchte, muss dem Grunde nach auch den Anspruch auf eine Sachleistung haben. Eine nicht bewilligte Sachleistung (zum Beispiel Betreutes Wohnen) kann nicht dadurch erlangt werden, dass man an Stelle der abgelehnten Leistung das Persönliche Budget beantragt – sozusagen „durch die „Hintertür“.

Möglich ist aber, zum Beispiel an Stelle der Nutzung eines Assistenzdienstes selbst Helfer*innen einzustellen und diese aus dem zuvor beantragten Persönlichen Budget zu bezahlen. Wichtig dabei ist immer, dass die Hilfe behinderungsbedingt begründet ist.

Ein Persönliches Budget muss immer im Vorfeld bei einem Kostenträger beantragt werden.

Wer der zuständige Kostenträger ist, hängt von der jeweiligen Lebenssituation der betroffenen Person ab. Auch die Höhe des Persönlichen Budgets muss individuell beziffert werden.

Zwischen Kostenträger und Nutzer*in wird eine Zielvereinbarung geschlossen. Dann gibt es einen Bescheid, wie bei jedem anderen Antrag auch. Lehnt der Kostenträger das Persönliche Budget ab, können Rechtsmittel eingelegt werden, sprich: Widerspruch und notfalls Klage.

Das Persönliche Budget ist eine gute Möglichkeit, neue Hilfeformen zu entwickeln, die es im traditionellen Behindertenhilfesystem gar nicht gibt. Warum nicht einen Malkurs oder einen Kochkurs besuchen, der auf dem allgemeinen Markt angeboten wird an Stelle eines Angebotes in einer Sondereinrichtung? Es braucht mehr positive Beispiele, um dieses wertvolle Instrument alltäglicher werden zu lassen!

Wenn Sie Beratung zum Persönlichen Budget wünschen, wenden Sie sich bitte an eine der ca. 500 bundesweit eingerichteten Stellen der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EuTB). Die Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite: teilhabeberatung.de oder in der kostenfreien App Teilhabeberatung.

Daniela Herrmann, Mitarbeiterin der „Kontaktstelle Persönliche Assistenz/Persönliches Budget“ des Vereins MOBILE – Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V. in Dortmund.

Hilfreiche Links zum Persönlichen Budget:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales
<https://www.bmas.de/DE/Themen/Teilhabe-Inklusion/Personliches-Budget/personliches-budget.html>

Kompetenzzentren Selbstbestimmtes Leben NRW
<https://www.ksl-nrw.de/de/service/1339/ksl-konkret-1-das-personliche-budget>



Wilke Klees
Kreidezeichnung
(Pressemitteilung zur Jahresausstellung)

Freiheit durch Selbsthilfe

NRW Selbsthilfetag am 31.8. in Bochum

An dem heißen Spätsommertag fanden sich über 60 TeilnehmerInnen aus NRW ein. Die Veranstaltung diente dem Austausch, der Information und der Überwindung von Einsamkeit.

Begonnen wurde der inhaltliche Teil mit zwei Vorträgen. Beide Referentinnen trafen auf ein interessiertes und aktives Publikum. Sie führten gute Diskussionen und Zwischenfragen des Publikums waren jederzeit möglich. Christiane hielt einen strukturierten Vortrag mit Powerpoint Präsentation über Möglichkeiten der Achtsamkeit und Selbstsorge, ausgerichtet auf ein freies und selbstbestimmtes Leben. Die radikale Selbsthilfe, vorgestellt von Juli, fand als Gruppenkonzept in den 70iger Jahren Verbreitung. Und auch heute wäre eine Wiederbelebung dieser Gruppenform, die sich intensiv miteinander beschäftigt, sehr wünschenswert.

Nachdem die Arbeitsgruppen für den zweiten Teil des Tages vorgestellt und eingeteilt waren, wurden alle in die Mittagspause entlassen. Gestärkt werden konnte sich in den umliegenden Imbissen oder bei Mitgebrachtem. Die nachmittäglichen Arbeitsgruppen wurden mit Erfolg durchgeführt. Die größte Gruppe kam bei „Freiheit durch Selbsthilfe“ zustande, die zweit- und drittgrößte Gruppe waren radikale Selbsthilfe und Patientenverfügung für die Psychiatrie. In der Kaffeepause kamen die einen oder anderen interessierten Besucher hinzu. Die Rückmeldungen aus den Gruppen waren spannend und boten Einblick in das Besprochene der anderen AGs. Zu danken ist zuvorderst allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die mit vielen kleinen und großen Werken und Diensten zum Gelingen des Tages beigetragen haben sowie den gesetzlichen Krankenkassen als verlässlichen Förderern der Selbsthilfe. *Martin Lindheimer*

Neue Ausstellung im Kunsthaus Kannen

Das Kunsthaus Kannen in Münster (Westf) zeigt in seiner 22. Jahres- und Verkaufsausstellung vom 20.10.2019 bis 26.1.2020 Bilder von Künstlern aus dem eigenen Atelier und von eingeladenen Gästen.

Die 22. Jahres- und Verkaufsausstellung zeigt über 300 aktuelle Bilder und Objekte von 50 Künstlern der Outsider Art. In diese Kunstkategorie fallen der ursprünglichen Definition nach Künstler, die abseits der Gesellschaft und fern von kultureller Vorbildung stehen. Auch die Kunst von geistig behinderten und psychisch kranken Menschen wird heute als Outsider Art bezeichnet. Diese zu Deutsch sogenannte „Außenseiter-Kunst“ stellt das Kunsthaus Kannen regelmäßig aus.

So wird eine vielfältige Auswahl an zeitgenössischer Kunst präsentiert: expressionistisch anmutende, farbige Malerei, Aquarelle und Zeichnungen, Keramik und Objekte aus

unterschiedlichen Materialien. Neben den Bildern und Objekten der Künstler aus den Ateliers des Kunsthauses werden Arbeiten von externen Künstler/innen mit Psychiatrieerfahrung ausgestellt. Hierfür gab es zuvor eine Ausschreibung und ein Bewerbungsverfahren, mit dem Künstler und Werke ausgewählt wurden.

Insgesamt werden circa 30 Künstler/innen teilnehmen, so dass mehr als 200 Werke präsentiert und gekauft werden können.

Autorenlesung am 1. Dezember, 15 Uhr

Pressemitteilung vom Kunsthaus Kannen



Georg Brinkschute
(Flyer zur Jahresausstellung)

Schutz vor ungewollter Arzt-Behandlung

Selbstbestimmung mit Patientenverfügung und Beratung in der Anlaufstelle Köln

Seit 2009 können Patienten entscheiden, ob sie überhaupt und wenn ja, wie sie von Ärzten und Pflegeern untersucht und behandelt werden.

Bin ich 18 Jahre oder älter, kann ich eine sogenannte Patientenverfügung machen, die genau auflistet, ob und welche ärztliche Behandlung ich möchte und welche nicht. Kann ich durch einen Unfall oder Krankheit nicht mehr sprechen oder bin bewusstlos, erfahren die Helfer durch sie, welcher Hilfe ich zustimme oder welche ich ablehne.

Habe ich in einer seelischen Krise bereits Hilfe von Psychiatern bekommen und den Stempel „Seelisch Erkrankt“ erhalten, ist es besonders schwierig Arztuntersuchungen oder Medikamente abzulehnen. Die „Patverfü“ untersagt Fragen zu meinen Gedanken und Gefühlen und schützt mich vor ungewollter Untersuchung und Behandlung des Psychiaters.

Erlaube ich Fragen zu meiner Stimmung, möchte aber die Hilfe einschränken, dann sollte ich eine „BoWill“ verfassen. Mit dieser Form der Patientenverfügung kann ich die gewünschte Behandlung eingrenzen und die Mittel anführen, die mir schon in der Vergangenheit geholfen und die ich gut vertragen habe. Ärzte und Pfleger sind verpflichtet, sie zu befolgen.

Gültig werden beide Formulare mit meiner eigenen Unterschrift und dem Datum. Bescheinigt zusätzlich ein Arzt meine Geschäftsfähigkeit und/oder beurkundet ein Notar die Patientenverfügung, wird alles wasserdicht. Habe ich

eine Person, der ich vertraue, kann ich auch deren Namen und Adresse notieren, damit sie sich für mich einsetzt. Als sogenannte „Bevollmächtigte“ kann sie im Notfall vor Gericht für mich sprechen, geschäftliche Dinge erledigen und erhält Akteneinsicht. Sie steht sogar über einem gesetzlichen Betreuer.

Im Internet kann ich meine Vertrauensperson(en) registrieren lassen, dann weiß auch der Richter, welche Bevollmächtigte ich habe: www.vorsorgeregister.de

Hilfe beim Aufsetzen der Patientenverfügung gibt es in der Anlaufstelle Rheinland. Da sitzen Menschen, die sich besonders gut mit seelischen Krisen auskennen. Sie beraten über die passende Patientenverfügung und helfen, sie zu formulieren. In Köln-Mülheim stehen die Berater telefonisch und auch persönlich zur Verfügung.

Beratung in der Anlaufstelle Rheinland:
Mo von 14.30-17.00 Uhr und 19.00-21.30 Uhr
unter Tel. 0212 / 53 641 und
Mo 16-19 Uhr, Mi 14-19 Uhr und Fr 16-19 Uhr
unter Tel 0221 / -964 76 875

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW (LPE NRW)
Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln-Mülheim
Tel.: 0221 / 964 76 875
www.anlaufstelle-rheinland.de
peer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Anja Linz-Pressesprecherin des LPE e.V.

Solidaritätsfond

zur Verteidigung der notariell beglaubigten PatVerfü (Text gekürzt)

Mit dem Angebot des Solidaritätsfonds [will der] Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Berlin-Brandenburg (LPE B-B), nicht nur öffentlich [...] Vertrauen in die Wirksamkeit einer notariell beurkundeten PatVerfü dokumentieren.

Vor allem soll Anwälten und Betroffenen durch den Solidaritätsfonds Sicherheit gegeben werden, eine notariell beurkundete PatVerfü zu verteidigen, wenn Ärzte mit Unterstützung des Gerichts so eine PatVerfü (inklusive der darin vorgesehenen Vorsorgevollmacht) missachten sollten, um rechtswidrig zu versuchen, in eine Psychiatrie einzusperren, zwangszubehandeln oder eine irreführend „Betreuung“ genannte Entmündigung zu erzwingen. [...]. Der Solidaritätsfonds soll dazu ermutigen: eine PatVerfü zu haben

mit mindestens einer/m Vorsorgebevollmächtigten (Teil D in der PatVerfü) und diese PatVerfü notariell beurkunden zu lassen. Mit der notariellen Beurkundung ist verbunden, dass der Notar diese im Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren läßt. Dadurch ist gewährleistet, dass sich die Richter an den sogenannten „Betreuungsgerichten“ von vornherein darüber informieren können, dass es eine Vorsorgevollmacht gibt, also geht keine Betreuung mehr. Bedingung für Leistungen aus dem Solidaritätsfonds ist, dass vor Beginn eines Unterbringungs- oder Betreuungsverfahrens eine Kopie der notariell beurkundeten PatVerfü beim Landesverband Psychiatrie-Erfahrener, Berlin-Brandenburg (LPE B-B), im Werner-Fuss-Zentrum, Greifs-

walderstr. 4, 10405 Berlin, eingegangen ist (keine Ausfertigung, nur eine Fotokopie; kein Einschreiben, nur normale Post). Der LPE B-B sichert die vertrauliche Behandlung der eingegangenen Dokumente zu.

Nach Eingang beim LPE B-B wird die PatVerfü überprüft, ob sie „ordnungsgemäß“ ausgestellt ist. In diesem Fall senden [sie] eine Bestätigung des Eingangs der Kopie. Ohne diese Bestätigung ist der Solidaritätsfonds von jeder Leistung entbunden. Mit der Bestätigung senden [sie] Hinweise, wie die PatVerfü am besten eingesetzt wird und Hinweise, die an die Vorsorgebevollmächtigten weitergeleitet werden sollten. Diese Hinweise bitte beachten, so dass jeder Versuch einer psychiatrischen Zwangsmaßnahme von vornherein zum Scheitern verurteilt ist.

Wenn die PatVerfü nicht „ordnungsgemäß“ sein sollte, schreiben [sie] Ihnen, warum und was [sie] nachzubessern empfehlen. Bis diese Nachbesserungen erfüllt sind und der LPE B-B das bestätigt hat, ist der Solidaritätsfonds von jeder Leistung entbunden.

[Sie] sind davon überzeugt, dass jeder Versuch eines Betreuungsgerichts, gegen eine so dokumentierte PatVerfü zu entscheiden, letztlich immer scheitern wird. Dann wird der Staat auch die vorher entstandenen Anwaltskosten - im Rahmen des Rechtsanwaltsvergütungsgesetzes (RVG) - übernehmen müssen. ([Sie] empfehlen, dem Anwalt frühzeitig eine entsprechende Abtretungserklärung zu unterzeichnen.)

Wenn also wider Erwarten ausnahmsweise nach Ausschöpfung aller Rechtsmittel doch die Verfahrenskosten an einem Beschwerdeführenden „hängen“ bleiben sollten, wird der Solidaritätsfonds bei einer notariell beurkundeten PatVerfü einspringen und die jeweils beteiligten Anwältinnen und Anwälte, sowie eventuelle Gerichtskosten bezahlen.

Leistungen des Solidaritätsfonds sind ausgeschlossen

- bei Strafverfahren (wenn § 63 StGB droht)
- Bei einem Streit zwischen Familienangehörigen oder zwischen Vorsorgebevollmächtigten

Der Solidaritätsfonds wird ausschließlich durch einseitige Unterstützungszahlungen gespeist.

[...] Deutsche Kreditbank, BIC: BYLADEM1001, IBAN: DE09 1203 0000 1059 9283 80 (Bitte Ihren Namen und Adresse in der Überweisung angeben.)[...]

Ausführliche Informationen zur PatVerfü und kostenloses Download des Formulars unter www.patverfue.de

Keine Angst vor psychiatrischer Gewalt

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener

Berlin-Brandenburg (LPE B-B), Text von: <https://www.psychiatrie-erfahren.de/solidaritaetsfonds.htm>





Gefahrenabwehr - ein schlechter Witz

Flugblatt verteilt beim SPD Parteitag am 22.9. in Bochum

Warum werden Psychiatrie-Erfahrene eingesperrt und zwangsbehandelt?

Zwei Gründe führen die Gesetze an: Selbst- und Fremdgefährdung sind nach § 11 Psychisch Krankengesetz NRW Gründe für eine Unterbringung. Das Betreuungsrecht kennt in § 1906 BGB als Unterbringungsgrund zusätzlich noch die Behandlungsbedürftigkeit.

Gefahrenabwehr – ein schlechter Witz

Es geht nicht um Gefahrenabwehr, es geht um Diskriminierung und um Herrschaft. Beispiele:

Jedes Jahr sterben an Krankenhauskeimen mindestens etwa 15.000 Menschen. Und das seit Jahrzehnten. Es steht in den Zeitungen. In den Niederlanden ist das nicht so. Auch das steht in den Zeitungen. Es wird nicht geändert, weil Ärzte und Ärztinnen zu den Mächtigen gehören.

Haupttodesursache im Straßenverkehr ist überhöhte Geschwindigkeit. Ein PKW, der bei einer Notbremsung bei Tempo 30 direkt vor dem Fußgänger stoppt, überfährt ihn bei einer Notbremsung bei Tempo 50 mit Tempo 45. Doch die Illusion der Freiheit, die viele von uns beim Tritt aufs Gaspedal haben, ist uns jedes Jahr einige Hundert Tote (und noch mehr Verletzte) wert.

Die illegalen Abgase aus den Diesel-PKW verursachen auch Tausende von Todesfällen jährlich. Das ist uns fast allen so was von egal!

Und der Klimawandel, den 99,x % aller mit dem Thema befassten Wissenschaftler auf uns zukommen sehen – auch gegen den wird so gut wie nichts unternommen. Es sind ja nur die kommenden Generationen, die damit zu tun haben werden.

Behandlungsbedürftigkeit – schwammiger geht nicht

Wenn sich beim besten Willen keine Selbst- oder Fremdgefährdung konstruieren lässt, steht „zur Abwendung eines drohenden erheblichen gesundheitlichen Schadens eine Untersuchung des Gesundheitszustands, eine Heilbehandlung

oder ein ärztlicher Eingriff notwendig ist, die Maßnahme ohne die Unterbringung des Betreuten nicht durchgeführt werden kann und der Betreute auf Grund einer psychischen Krankheit oder geistigen oder seelischen Behinderung die Notwendigkeit der Unterbringung nicht erkennen oder nicht nach dieser Einsicht handeln kann.“ ein weiteres Gesetz zur Verfügung. Dumm nur, dass laut Statistischem Jahrbuch jedes Jahr zu lesen war, dass in den Psychiatrien jedes Jahr 3.000 Patient/innen zu Tode kamen. Dies wurde dadurch gelöst, dass man diese Zahlen jetzt nicht mehr abdruckt.

Für die Mächtigen gelten die Regeln nicht

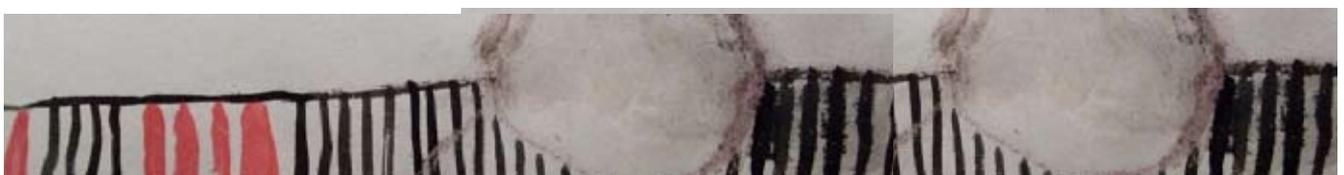
Nur ein Beispiel: Die Knäste sind voll mit Schwarzfahrer/innen. Steuerhinterzieher/innen kommen fast nie in den Knast. Der Schaden der durch Steuerhinterziehung ange richtet wird, ist mindestens tausendfach höher als der durchs Schwarzfahren.

Schwarzfahren entspringt der Not, Steuerhinterziehung der Gier. Bei unvoreingenommener nicht interessengeleiteter (gegen die da unten) Betrachtung müsste es genau umgekehrt sein – die Knäste wären voller Steuerhinterzieher/innen.

Und noch was Positives

Wir haben in Bochum zwei Krisenzimmer, die seit 26 Monaten mit Mitteln der Stiftung Wohlfahrtspflege be forscht werden. Auch mit den Psychiatern Martin Zinkler (Heidenheim) und Volkmar Aderhold (Rostock) gibt es im insgesamt schlechten Psychiatriesystem Menschen, die sich massiv für eine Änderung des Umgangs mit sogenannt psychisch Kranken einsetzen.

Und im Übrigen weisen wir darauf hin, dass die Lebenserwartung dauerhaft mit Psychopharmaka Behandelte je nach Untersuchung um durchschnittlich 20 bis 32 Jahre verkürzt ist. (Inhalt gekürzt)



Psychiatrische Diagnosen bedeutungslos

Eine Studie der University of Liverpool hat ergeben, dass psychiatrische Diagnosen wissenschaftlich wertlos sind.

Die von Forschern der University of Liverpool durchgeführte Studie umfasste eine detaillierte Analyse von fünf Schlüsselkapiteln der neuesten Ausgabe des weit verbreiteten diagnostischen und statistischen Handbuchs (DSM) zu den Themen „Schizophrenie“, „Bipolare Störung“, „depressive Störungen“, „Angststörungen“ und „traumabedingte Störungen“.

Diagnosehandbücher wie das DSM wurden erstellt, um eine gemeinsame Diagnosesprache für Angehörige der psychischen Gesundheitsberufe bereitzustellen und eine endgültige Liste der psychischen Gesundheitsprobleme einschließlich ihrer Symptome zu erstellen.

Die wichtigsten Ergebnisse der Forschung waren:

- Psychiatrische Diagnosen verwenden alle unterschiedliche Entscheidungsregeln
 - Zwischen den Diagnosen gibt es eine enorme Überschneidung der Symptome
 - Fast alle Diagnosen maskieren die Rolle von Traumata und unerwünschten Ereignissen
 - Diagnosen sagen wenig über den einzelnen Patienten aus und welche Behandlung sie benötigen
- Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass die diagnostische Kennzeichnung ein „unaufrichtiges Kategoriensystem“ darstellt.

Die leitende Forscherin Dr. Kate Allsopp von der Universität Liverpool sagte: „Obwohl diagnostische

Etiketten die Illusion einer Erklärung erzeugen, sind sie wissenschaftlich bedeutungslos und können Stigmatisierung und Vorurteile erzeugen. Ich hoffe, dass diese Erkenntnisse Fachkräfte der Psychiatrie ermutigen werden, über Diagnosen hinauszudenken und andere Erklärungen für psychische Belastungen in Betracht zu ziehen, wie Traumata und andere negative Lebenserfahrungen.“

Professor Peter Kinderman von der Universität Liverpool sagte: „Diese Studie liefert weitere Beweise dafür, dass der biomedizinisch-diagnostische Ansatz in der Psychiatrie nicht zweckdienlich ist. Diagnosen, die häufig und unkritisch als „echte Krankheiten“ gemeldet werden, sind tatsächlich auf der Grundlage von internen Unstimmigkeiten gestellt,

verwirrende und widersprüchliche Muster von weitgehend willkürlichen Kriterien. Das Diagnosesystem geht fälschlicherweise davon aus, dass alle Leiden aus Störungen resultieren, und stützt sich stark auf subjektive Urteile darüber, was normal ist.“

Professor John Read von der University of East London sagte:

„Vielleicht ist es an der Zeit, nicht mehr so zu tun, als ob medizinisch klingende Etiketten irgendetwas zu unserem Verständnis der komplexen Ursachen menschlicher Not beitragen oder welche Art von Hilfe wir brauchen, wenn wir in Not sind.“

Quelle: ScienceDaily, 1 Research Court, Suite 450, Rockville, Maryland 20850 (USA)

Übersetzung Martin Lindheimer



Sozialticket NRW wird wieder teurer Bündnis lehnt neue Preiserhöhungen beim VRR ab

Der VRR greift den Ärmsten an Rhein und Ruhr schon wieder in die Tasche. Es war zu befürchten: Die Tickets für Bus und Bahn werden zum 1. Januar erneut teurer. Um 1,8 Prozent. Der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) hat am heutigen Donnerstag (26. September) die Erhöhung der Fahrpreise zur Jahreswende beschlossen. Wie wir hören, wurde die Preiserhöhung von CDU, SPD und Grünen einvernehmlich abgesegnet.

Teurer werden soll demnach auch das Sozialticket, das seinen Namen eigentlich schon lange nicht mehr verdient. Die siebte Preiserhöhung innerhalb von 8 Jahren!

Schon heute zahlen Menschen im Hartz IV-Bezug (SGB II), in Grundversicherung oder mit anderweitigem Mini-Einkommen stolze 38,65 Euro für ein Sozialticket. Ab 2020 steigt dieser Preis um weitere 1,8 Prozent,

auf dann 39,35 Euro. Zum Vergleich: Nur 28,39 Euro monatlich wird Hartz IV-Bezieher im Rahmen des Regelsatzes für Fahrten mit dem öffentlichen Nahverkehr zugestanden. Die Folge: Immer weniger arme Menschen können sich ein Sozialticket zu diesem Preis leisten. Zuletzt kauften im VRR nur noch 10,8 Prozent aller Anspruchsberechtigten ein Sozialticket. Vor zwei Jahren waren es immerhin noch 12,3 Prozent.

„Gerade in Zeiten der Klimakrise, in der die Menschen immer wieder aufgefordert werden, vom Auto auf den öffentlichen Nahverkehr umzusteigen, ist das ein völlig falsches Signal“, davon ist Heiko Holtgrave vom Bündnis Sozialticket NRW überzeugt. „Eine Erhöhung der Fahrpreise passt nicht mehr in die Zeit. Das gilt auch für die normalen Tickets. Natürlich müssen Qualität und Umweltverträglichkeit des ÖPNV ständig verbessert werden.

Und das kostet Geld. Aber dieses Geld kann nicht immer von den Nutzern und Nutzerinnen kommen – deren Zahlungsbereitschaft ist erschöpft. Hier sind Land und Bund noch stärker gefordert.“

Neben den hohen Kosten für das Ticket kommt hinzu, dass die Reichweite des VRR-Sozialtickets nach den Erfahrungen des Bündnisses absolut unzureichend ist. Heiko Holtgrave: „Das Sozialticket gilt nur in der eigenen Stadt oder im eigenen Landkreis. Für Besuche bei Freunden oder Verwandten in der Nachbarstadt oder auch nur für Bewerbungsgespräche dort müssen die Betroffenen jedes Mal noch drauf zahlen.“

26.9.2019
Bündnis Sozialticket NRW
c/o Tacheles e.V * Rudolfstr. 125 *
42285 Wuppertal

Schmerzensgeld wegen Fixierung

Urteil vom 16.07.2019, Az. 8 U 59/18 des Oberlandesgericht Frankfurt am Main.

Das OLG Frankfurt am Main urteilte, dass das Land Hessen einer Patientin wegen Fixierung und Zwangsmedikationen in einer psychiatrischen Klinik ohne richterliche Genehmigung ein Schmerzensgeld in Höhe von 12.000 € zahlen muss.

Die Klägerin befand sich gegen ihren Willen im Krankenhaus. Sie wurde u.a. fixiert und zwangsmedikamentiert. Das OLG stellte die Rechtswidrigkeit

dieser Maßnahmen fest. Das Landgericht wies die Klage zunächst ab, in nächster Instanz des Oberlandesgerichts bekam die Klägerin jedoch Recht und 12.000 Euro Schmerzensgeld für „entstandene und noch entstehende Schäden“ durch den Eingriff in ihrem Grundrecht auf Freiheit zugesprochen. *emba*

Quelle: Pressestelle 22.07.2019 OLG Frankfurt am Main:
<https://ordentliche-gerichtsbarkeit.hessen.de/pressemitteilungen/fixierung>



● SeelenLaute /39

Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit für Saar - Lor - Lux - RLP. Kritisch, unabhängig, anders!

Projektschwerpunktthema 2019: *Barrierefreiheit für die Seele. Aufklärung und Alternativen*

Erscheint 6 x im Jahr

SeelenLaute Nr. 39 / OKTOBER 2019

Editorial, Lyrik & Berichte

Trauer und Mut. Deutschlands bekannteste Psychiatrie-Erfahrene, Mitgründerin und Ehrenvorsitzende des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. ist am 9. Oktober 2019 im Alter von 102 Jahren verstorben. Am 1. November wurde Dorothea Buck in Hamburg beerdigt. Viele Bürgerinnen und Bürger mit Psychiatrieerfahrung wohnten der Trauerfeier bei, als Einzelpersonen, Verbands- und Selbsthilfevertretende. Auf der BPE-Jahrestagung „Menschenrechte und körperliche Unversehrtheit“ vom 11.-13. Oktober in Heidelberg wurde Dorothea Buck gedacht. Ein BPE-Sondernewsletter wurde versendet. Nachrufe erschienen in SPIEGEL, ZEIT und selbst in der NEW YORK TIMES. Im Nachruf des BPE heißt es: „Sie war eine Mut-Macherin .. Dorotheas Hoffnung, dass seelischem Leid grundsätzlich sinnvoll-verstehend und nicht primär mit somatischen Interventionen begegnet wird, gilt es in die Zukunft zu tragen.“ Aus 1990 stammt ihr elementares Buch ‚Auf der Spur des Morgensterns. Psychose als Selbstfindung‘. In aller Entschiedenheit trat sie für Menschlichkeit und Menschenrechte ein. Red.

Neues SeelenLaute Saar-Werbematerial

sl. Für die Standpräsenzen der saarländischen Selbsthilfe SeelenLaute konnte das Werbematerial in einer Projektaktion aktualisiert und ergänzt werden. Aufeinander abgestimmt liegen seit August ein neuer Flyer, ein neues Plakat und ein Roll-Up-Banner vor. Die attraktiven Werbemittel in leuchtendem Gelb kommen in der Öffentlichkeitsarbeit auf Tagungen, Fachtagen, in Einrichtungen, bei öffentlichen Stellen und in den Eigenveranstaltungen zum Einsatz. Die frische Auflage konnte dank Förderung der DAK Gesundheit (Saarbrücken) erstellt werden, eine saarlandweite Erstverteilung der Flyer und Plakate erfolgte im Spätsommer.



Die große Lüge

Als ich jung war sagte man mir ich bin zu jung für die Kunst,

als ich älter wurde sagte man mir ich sei nicht gut genug für die Kunst,

als ich alt war sagte man mir es ist zu spät für die Kunst.

Als ich tot war kauften sie meine Bilder.

Armin Andreas Pangerl

Austausch in deutsch-ostbelgischem Selbsthilfemeeting in St. Vith

sw/at. Auch im deutschsprachigen Ostbelgien hat unsere Zeitung Leserschaft. Zu einem Gremien- und Informationsmeeting „Barrierefreiheit für die Seele / Öffentlichkeitsarbeit“ traf sich eine kleine länderübergreifende Gruppe engagierter Selbsthilfevertreter und Einzelinteressierter am 14. August 2019 im Café Fonk in St. Vith. Für die rheinland-pfälzische Selbsthilfe SeelenWorte RLP - projektunterstützt von BKK-Kassen - stellte Gangolf Peitz die Ausgaben 37 und 38 der SeelenLaute-Zeitung vor, die von den im Bundesverband BPE e.V. verwurzelten Selbsthilfen SeelenWorte RLP und SeelenLaute Saar herausgegeben, grenzüberschreitend verteilt und heute in der gesamten Großregion gelesen wird. Auch der örtlichen Klinik St. Josef wurden Exemplare für Interessierte in der psychiatrischen Abteilung zur Verfügung gestellt. Zusätzlich berichtete Peitz im Meeting vom Umbau des MADmusée in Liège, das er zuvor besucht hatte, - nicht ohne zu erwähnen, dass SeelenLaute regelmäßig auch über so genannte Outsider Art schreibt. Im MADmusée wird Kunst von Kunstschaffenden mit mentalen oder psychosozialen Handicaps aus Belgien, Europa und der ganzen Welt ausgestellt. Apropos Kunst: Auf der Wiese vor dem St. Vith Krankenhaus steht seit diesem Frühjahr eine Skulptur der regionalen Künstler Norbert Huppertz und Jean-Pierre Bredo. Sie haben 35 Räder zum „Rad der Zeit“ (unser Bild) verbaut.



In der Deutschsprachigen Gemeinschaft (DG) Belgiens ist der „Patienten Rat & Treff“ (PRT) eingerichtet, als Anlaufstelle für Bürger*innen bei Fragen zu Gesundheitsthemen und Patientenrechten. Auch gibt es Vorträge, Kampagnen, Kurse und man unterstützt Austauschgruppen. Eine organisierte und öffentlich mit Referenten, Selbsthilfetagen, Büro oder eigenen Medien tätige Selbsthilfegruppierung Psychiatrieerfahrener ist aus der DG allerdings nicht vorhanden. In den neun Gemeinden leben rund 76.000 Menschen, davon ca. 50.000 mit deutscher Muttersprache. Immerhin weisen die gemeindlichen Informationsstellen öfters auf deutsche PE-Selbsthilfegruppen hin, z.B. in Aachen. – PRT: Aachener Straße 6, B-4700 Eupen, Tel.: +32 (0)87/55 22 88. www.patientenrat.be

YOGA FÜR DIE SEELE in Trier

Als Selbsthilfe-Workshop am 14. Dezember

sw. Eine gute Einführung in seelisch-körperlich entspannendes Yoga, auch mit Atem- und Singübungen, vermittelt der Selbsthilfe-Workshop „Yoga für die Seele“ am Samstag, 14. Dezember 2019 von 14.00 bis 17.00 Uhr in Trier. Veranstalter ist die rheinland-pfälzische Selbsthilfe für seelische Gesundheit, SeelenWorte RLP, im BPE e.V. Der Projektnachmittag, der für die teilnehmende Kleingruppe (Kurszeit ca. 2 h) umrahmend auch einen Info- und Literaturstand mit Beratung zum Thema Seelische Gesundheit anbietet, wird von der IKK Südwest fördernd unterstützt. Referentin ist Ilma Sutter-Tymstra (Rehlingen-Siersburg), zertifizierte Yoga-Lehrerin.

Wo? SEKIS-Seminarraum, Gartenfeldstraße 22, 54290 Trier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Decke/Matte mitbringen und Trainings- oder leichte Kleidung. Gebühr: 5 € (vorab zur Platzreservierung, in einem Selbsthilfemeeting oder per Überweisung). Anmeldung und Kontakt über sh_seelenworte-rlp@email.de, Tel. 0178/2831417

➤ **BPE-Newsletter Seelische Gesundheit**

Versendung jeden Monat in der ersten Woche

Nachrichten, Termine, Medientipps und Kreatives – Aktuell, unabhängig, kritisch & kostenlos.. für jeden Interessierten! **Anmeldung** per mail an: bpe_newsl_master@online.ms

Das Leben

*Freude und Schmerz
wechselhaft
wie Ebbe und Flut
Spiel der Gezeiten
fließend
wie der Fluss des Lebens
Eins mit dem Anderen
nichts ohne das Andere
gemeinsam, kraftvoll und stark
Ausdruck des Lebens.*

Erste Begegnung

*Unsere Stimmen begegnen sich
Berühren sich
Eine Melodie des Herzens wird geboren
Erste Begegnung
Unsere Augen treffen sich
Sehen einander an
Zärtlich neigen wir uns einander zu
Unsere Hände streicheln sich
Achtsam sind wir
Erleben ein tiefes und liebevolles
Für-einander.*

Ursula Baltes

(Heilpraktikerin für Psychotherapie, Temmels)

Soziales Online kostenfrei – Förderverein vermittelt Webseitenerstellung

bks. Der Förderverein für regionale Entwicklung e.V. (Arthur-Scheunert-Allee 2, 14558 Nuthetal) betreibt ein Förderprogramm „Soziales online“. Über dessen Azubi-Projekte können sich Kommunen, Vereine, Verbände und kleinere Unternehmen eine seriöse individuelle Webseite kostenfrei erstellen lassen. Lediglich die Kosten für die Webadresse und den Speicherplatz sind selbst zu tragen. Auch für Selbsthilfevereine und -organisationen ist dies möglich. Das Projekt weist gute Referenzen nach und bietet selbst nach einer Projektkooperation noch begleitenden Webseiten-Support bis mindestens 2030 an. Der Verein setzt sich mit dieser Maßnahme für die praxisnahe Ausbildung von Berufsschülern und Studenten ein. Unterstützt werden Lernende aus den Bereichen Web-Design, Programmierung und Büromanagement. Die geltenden Datenschutzrichtlinien werden berücksichtigt und umgesetzt. Bei Interesse am Förderprogramm wendet man sich an Frau Caspary beim Förderverein, Tel. 0331/55047471 oder per E-Mail an in-fo@azubiprojekte.de. Beispiele bereits abgeschlossener Webseitenprojekte und Antragsformulare findet man unter www.azubiprojekte.de



Haltet die Türen offen – Arnhild Köpcke in Leipzig

at. Die norddeutsche Künstlerin und Selbsthilfeaktive Arnhild Köpcke (geb. 1952 Buxtehude, wohnt heute bei Hannover) ist seit Oktober mit einer neuen Ausstellung unterwegs. Das Uniklinikum Leipzig (Haus 13, Psychosoziale Medizin, Galerie in der Psychiatrischen Institutsambulanz, Semmelweisstraße 10) präsentiert ausgewählte Exponate der Kulturschaffenden. Titel der bis 16. März 2020 gezeigten Ausstellung: „Haltet die Türen offen“.

Köpcke ist Mitglied im europäischen Kunstprojekt art-transmitter.de und hat dort eine eigene Galerie-seite. Daraus zeigen wir eines ihrer Aquarelle. www.art-transmitter.de

Vom Rand in die Mitte – OAF Paris bot beste Außenseiterkunst

Vierzig Aussteller aus vierzehn Ländern weltweit waren im Oktober an der Seine

at/bks. Für die siebte Ausgabe der Outsider Art Fair in Paris kamen rund 40 Aussteller aus vierzehn Ländern. Elf Galerien waren zum ersten Mal dabei. Den Messebesuchern wurden sowohl weniger bekannte wie auch weltberühmte Werke der Art Brut und Outsider Art präsentiert, letzteres z.B. von Henry Darger, Aloïse Corbaz, Bill Traylor, Anna Zemankova oder Adolf Wölfli. Renommierte Galleristen waren u.a. JP Ritsch-Fisch (Straßburg), Cavin-Morris (New York), Les Yeux Fertiles (Paris), Galerie Du Marché (Lausanne), Andrew Edlin (New York), Creative Growth Art Center (Oakland, CA) oder La Fabuloserie (Paris). Als Überraschung galten Atelier Sense Kaleidoscopes (Indien / Foto li.) mit Werken von KünstlerInnen mit autistischen und epileptischen Handicaps, Lawrie Shabibi (Dubai), Das Reha-Atelier Outsiderville aus St. Petersburg und Galerie SINIYA28 aus Marrakesch. Werke von KünstlerInnen mit Psychiatrieerfahrung, geschaffen ohne Auftrag und Anleitung, beeindruckten auf der Messe besonders.



Aus Deutschland war der KUNSTRAUM der WerkStadt der Lebenshilfe Nürnberg (unser Foto, u. re.) präsent, bei dem die vertretenen KünstlerInnen zeitweise selbst anwesend waren. Allein Paris stellte mehr als ein Dutzend Kunsthändler. Die führende Fachzeitschrift Raw Vision aus England war vor Ort, die französische Artension hatte gleichfalls einen Stand. Museum Halle Saint Pierre bot eine Literaturlauswahl aus seiner Buchhandlung an.

Den kuratierten Bereich gestaltete mit Art Brut-Fotografien Bruno Decharme von der Collection abcd. Am Freitagabend (18. Oktober) wurde „Women Collecting Art Brut“ thematisiert, als es sowohl um Outsider Art-Sammlerinnen als auch -Künstlerinnen ging. Dabei wurde auch die Gewinnerin des Art Absolut Prize 2019 - an eine lebende Outsider Art-Künstlerin - bekanntgegeben. Samstag (19. Oktober) fokussierte sich das Fach-Panel in den OAF Talks im Hotel Drouot aufs Ökonomische. Diskutiert wurde "What happens when Outsider Art comes inside the market?", moderiert von einer Journalistin der Financial Times. Das März 2020 in Lüttich neu eröffnende Trinkhall Museum (ex-MADmusée) bewarb zuvor seine Veränderung bei einem Brunch. Es gab zudem Termine mit Büchersignierung, Sonderperformances oder Filme rund um Kunst von so called Außenseitern.



Ein Werk von Gregory Van Maanen (o.T., Acryl, aus 2012) auf der Messe

Über 4.000 Besucher verzeichnete die Referenzmesse für internationale Außenseiter-Autodidaktenkunst in Europa, die bewusst zeitgleich zur bombastischen, altehrwürdigen Foire internationale d'art contemporain (FIAC) im Grand Palais durchgeführt wird. Inzwischen konkurrieren sechs Kunstmessen in dieser Oktoberzeit in der Kapitale an der Seine. Die großen Feuilletons Frankreichs, das französische Fernsehen und Radio berichten und auch die Fachkritik im Ausland ist aufmerksam (wenn auch unverständlich wenig bei den deutschen Zeitungen).



Die Europäische Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) schickte einen Redakteur ihres Nachrichtenportals art-transmitter.de. Messeadresse der OAF Paris 2019 war erneut Atelier Richelieu, 60, rue de Richelieu, in F-75002 Paris. Die Veranstalter-Website mit weiteren Informationen und einem umfangreichen Presse- und Medienspiegel hat die Adresse www.outsiderartfair.com



EX-IN-Ausbildung in Kaiserslautern – Anmeldungen noch möglich

sw. Mit 2019/2020 wird in der Pfalz bei genügender Teilnehmer*innenzahl eine EX-IN-Ausbildung angeboten. EX-IN versteht sich als spezifische Ausbildung für psychiatrienerfahrene Menschen, die auf deren Erfahrungswissen basiert. Die Ausbildung dauert 1 Jahr mit 300 Unterrichtsstunden in 12 dreitägigen Modulen und zwei Praktika in Einrichtungen. Die Kosten sind 2.400 €, die bei Anspruchsberechtigung von Arbeitsagentur/Jobcenter übernommen werden können. Träger, Kontakt und Veranstaltungsort in Kaiserslautern ist EUTB/Mein Seelentropfchen e.V. in der Mainzer Straße 54. Teilnehmende aus anderen Bundesländern sind zugelassen. Bewerbungsunterlagen auch über die Website mein-seelentropfchen.de, telef. Kontakt: 0631/36139439 www.ex-in.de

LebensMosaik in Thieme-Zeitschrift

at. Eines der Gewinnerwerke im zweiten Kunstwettbewerb zur Gestaltung der Titelseiten der Medizinerzeitschrift Psychiatrische Praxis (Thieme-Verlag, Stuttgart) in 2015 bis 2020 ist das quadratische Klein-Aquarell „LebensMosaik“ des saarländischen Künstlerautors und Selbsthilfe-Referenten Gangolf Peitz. Das Cover von Heft 6/2019 (September) ist mit dieser Arbeit gestaltet und entsprechend beschrieben. Der Verlag will den Wettbewerb fortsetzen, mit der dritten Auflage (2021-2026). In der Jury ist auch der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. vertreten. Die Publikation ist Organ mehrerer Fach- und Berufsverbände bzw. Gremien der v.a. klinischen Psychiater-schaft (wie DGGPP, ackpa, BDK) und erscheint achtmal im Jahr, in einer Heftauflage von knapp je 1.500 Exemplaren. Das Einzelheft (Format DIN 4, 60 S.) kostet stramme 54 €. Im Netz in: thieme.de/ejournals

Selbsthilfezeitung SeelenLaute. Freundlich unterstützt vom LK Merzig-Wadern, im Rahmen von „Das Saarland lebt gesund“. 13.00-15.00 Uhr, EG Praxishaus Dr. rer. nat. Doenges, Trierer Str. 14a. Ab 14.00 Uhr findet hier auch das interne gemeinsame Weihnachtsmeeting der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP zum Jahresausklang statt. Kontakt: sh_seelenlaute-saar@email.de und Tel. 0178/2831417

Sa 14. Dezember, Trier: „Yoga für die Seele“, ab 14.00 Uhr. Workshop von Selbsthilfe SeelenWorte RLP Details siehe S.2

Saarburg, 2. Donnerstag im Monat. 14.30-16.00 Uhr: Zentrales Monatstreffen von SH SeelenWorte RLP. MGH-Café Urban, Staden 130. Ab 2020 auch Treffen n.V. in Trier

Saarbrücken, 3. Donnerstag im Monat. 17.30-19.00 Uhr: Zentrales Monatstreffen von Selbsthilfe SeelenLaute Saar. Café Jederman, Johannisstraße 2. **Merzig/Losheim:** Zweimonatlich Treffen SH SeelenLaute Merzig-Wadern n.V.

Vorbehaltlich aktueller Änderungen! Neuinteressierte und unregelmäßig Teilnehmende mögen frühzeitig vor Treffen anrufen (Tel. 0178 2831417)

TERMINE 2019

SeelenLaute + SeelenWorte, vgl. bpe-online.de

und BPE-befreundete regionale Selbsthilfen für seelische Gesundheit

Di 29. Oktober, Saarbrücken, 18.00 Uhr: „Zur Wiederkehr des Elektroschocks“, Gesundheitsvortrag mit Peter Lehmann, Sozialwissenschaftler und Publizist (Berlin). Mit Info-, Bücherauslagen und Selbsthilfe-Beratung zu seelischer Gesundheit. Stadtbibliothek Saarbrücken, Gustav-Regler-Pl. 1, Eintritt frei. Öffentliche Veranstaltung von SH SeelenLaute Saar im BPE e.V., in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek, unterstützt aus Selbsthilfefördermitteln der LHS Saarbrücken

Sa 7. Dezember, Losheim am See: Öffentlicher Infotreff Seelische Gesundheit, veranstaltet von Selbsthilfe SeelenLaute Merzig-Wadern im BPE e.V., mit Selbsthilfeberatung, Literaturstand und Vorstellung

Die allgemeinen Selbsthilfefinfos von SH SeelenLaute Saar und SH SeelenWorte RLP sind in deren Flyern (öfters dieser Zeitung beiliegend) beschrieben, sowie im Netz unter bpe-online.de und art-transmitter.de. Unser Gesundheits- und Sozialengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen, Landkreis- und Kommunalverwaltungen, DRV und humanitären Stiftungen. Dank gilt auch Privatpersonen, Praxen und Einrichtungen für Unterstützungen unserer umfangreichen Arbeit, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“-Hilfe.

❖ Unser Spendenkonto für die Selbsthilfearbeit: SH SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44. Wir sagen DANKE für jede Unterstützung!

SeelenLaute. Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit. Erscheint sechsmal jährlich als Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP

Freundlich unterstützt von der GKV-Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung Saarland, in Rheinland-Pfalz projektbezogen von Betriebskrankenkassen Schlussredaktion und V.i.S.d.P.: G. Peitz. Publizistische Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrektorat, Recherche, Archiv): c/o Medienstelle Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) **Druck:** LS, o.g. Medienstelle, PrCenter SLS + BKS Saar (ggfs. Nachdrucke). **Printauflage/Verteilung** (mit 'Lautsprecher'-Ausgaben 2019) gesamtes Jahr ca. 4.000 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser gratis** (Versand gegen Kostenbeitrag 2 € bar/in Briefmarken vorab) bzw. auf **Spendenbasis**. Verteilung/Versand über SH SeelenLaute und SeelenWorte RLP und über o.g. Medienstelle/Großverteiler. Regional an festen Auslagestellen (u.a. in **Rathäusern/Bibliotheken/Sozial-/Gesundheits-/Beratungsstellen**; in **Saarbrücken** z.B. Rathaus, KISS, TZ Försterstraße, Café Jederman, Nauwieser Kulturzentrum; **Merzig TRIAS**; **Losheim am See** Praxishaus Doenges; **Homburg** TZ Café Goethe; **Trier** Haus der Gesundheit, Alte Schmiede/Caritas, Schammadorf; **Saarburg** MGH; **Mainz** KISS; **Kaiserslautern** Verein Mein Seelentropfchen; u.v.a.m.) sowie auf **Infoständen, Veranstaltungen, Treffen und Tagungsbeteiligungen** unserer Selbsthilfen, auch länderübergreifend. **8 Ex.-Paket** p. Ausgabe für **Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen** auf **20€-Spendebasis**. **Bestellung dazu** schriftlich (auch per mail) + Überweisung aufs o.g. Konto. **Online-Ausgabe gratis** auf bpe-online.de © **AutorInnen**/Mitarbeitende dieser Ausgabe: U. Baltes, A.A. Pangerl, G. Peitz und Red.Teams. **Bildnachweis** Fotos/Abb.: SL und G. Peitz S.1 / at.de und A. Köpcke S.2 / G. Peitz S.3 / T. Riesner S.4. Vereinbarte Nachrichtenquellen: art-transmitter.de, BKS Saar. **Nachdruck + Weiterveröffentlichung nur zuvor genehmigt und mit Belegzusendung!** Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher red. Bearbeitung erhaltener Beiträge, wozu Einsender mit Zusendung ihr Einverständnis gegeben haben. **Redaktionskontakt:** sh_seelenlaute-saar@email.de. Postanschrift: SeelenLaute, c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D 66359 Bous

Erscheinen, Verteilung und Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung 2019 für Rheinland-Pfalz dank freundlicher Unterstützung durch **BAHN-BKK, BKK Diakonie, BKK VBU, BKK ZF & Partner, BKK 24, Daimler BKK, Debeka BKK, Novitas BKK, Salus BKK, SBK**

Der Terror der Normalität

Der Terror der Normalität ist der
eines absurden Klischees,
denn eine Normalität, es gibt sie gar nicht.
Sie ist nichts weiter als Maskerade
diejenigen, die andere danach abzuqualifizieren suchen,
sind's selbst am allerwenigsten.

So schon mein Vater, ein wüster Tyrann,
er überschüttete mich als Arzt
mit den wütesten Diagnosen,
er nannte mich hochneurotisch alkoholiker homosexuell,
asozial kriminell,
selbst einen Strichjungen.

Eine Nachbarin,
die Spießerin schlechthin,
sie nannte mich einen Tagedieb.
Eine Fürsorgerin,
ich weiß nicht wie,
sie nannte mich schwer gestört.

Ich selbst quälte mich,
da ich mich elend und zerrissen fühlte

in den Psychatriebüchern meines Vaters lesend
damit herum, schizophren zu sein.
Eine Sekretärin nannte mich,
weil ich lange Haare trug ?
einen Junkie und was tat sie ?

Von Ärzten, Psychiatern hieß es,
er beschimpft sich selbst,
ist depressiv - borderlineartig gestört
und das weshalb? Wie ging es ihnen selbst ?
All diese Etikettierungen gingen in Wirklichkeit
mich niemals danach fragend
wie es mir wirklich ging und das weshalb
so vollständig an mir vorbei.
Sie waren im Namen
eines abstrusen Otto-Normalverbrauchertums
nichts als ausgedacht.
Hätte ich mich in der wahnwitzigen Situation,
in der ich aufwachsen und leben sollte
nicht totunglücklich gefühlt,
es wäre gewesen, als hätte ich die Augen
vor der Wirklichkeit verschließen wollen.

Wolfgang Hille

Was wollte ich doch noch gleich...

Was wollte ich doch noch gleich
das Fensterglas von den Schlieren befreien
die aussehen wie mein Spiegelbild in der Nacht
fort mit euch, Tränen und Bitternis in Kristall
ich will nicht, nicht, nicht mehr fühlen, wie sich mein Herz verkrampft
wenn ich die Augen schließe
und nicht an meine innere Zerrissenheit gemahnt werden
sobald mein Shirt zu Boden fällt
verschmierte Fenster
Finger, Augen, Handgelenke
der Eiter im Nabel
ich fühle mich in Niemandes Land gestrandet – Schiffbruch
faulendes Gewebe: schwer und heiß
ein Prickeln wie Nadeln in Kork gedrückt
wie ein Pflock der absurde Tag, die Nacht
meine Netzhaut löst sich von mir
ein Sinn geht; löst sich von mir
ich sehe keine Schlieren auf Glas
Wangen, keine Röte, keine Schmiere
es ist alles dunkel und schwer, heiß

26. 09.19 *Amarino*





Radikale Selbsthilfe

Bericht zum Seminar

Juli Benz, Jahrgang 1987, veranstaltete in Köln das Seminar „radikale Selbsthilfe“. Vorgestellt wurden Selbsthilfensätze aus der Zeit der 68er-Bewegung. Radikale Therapie (MRT Männer-Radikal-Therapie, FORT Frauen organisieren radikale Therapie). Weiter redeten wir über das sozialistische Patientenkollektiv aus Heidelberg, die erste Patientenselbstorganisation in Deutschland und dem neu-zeitigen Ansatz der Icarus-Bewegung aus den USA.

Wir befassten uns mit der herrschenden Schicht innerhalb der Psychiatrie. Es ging um die ganzen Einrichtungen und Sichtweisen dieses Systems. Wir hinterfragten die Kirchen, die einen Großteil der psychiatrischen Einrichtungen stellen. Meiner Meinung nach haben die Kirchen nicht viel mit Jesus gemeinsam. Dann ging es um die Wissenschaft, die uns Psychiatrie-Erfahrene auch nicht besonders gut darstellt. Wir hinterfragten die Interessen der Pharmaindustrie, die mit den Pillen ein großes Geschäft machen. In Familiensystemen, die krank sind, entstehen am meisten psychische Erkrankungen. Die Angehörigen-Verbände haben auch sehr viel Macht, mehr als die Betroffenen-Verbände. Ein besonders interessanter Teilnehmer, er war selbst Krankenpfleger, berichtete viel von dem Gesundheitswesen, dass die Leute kaputt macht. Von ihm lernte ich, dieses krankmachende System zu durchschauen. Mir selber kam der Gedanke einen Flyer zu entwickeln, wo das 'System Psychiatrie' aufgedeckt wird. Viele Betroffene merken nicht, wie dieses System arbeitet und das da eine politische Wille dahintersteckt.

Die Icarusbewegung ist anarchistisch, anti-psychiatrisch und setzt sich insgesamt gegen verschiedene Unterdrückungsformen ein. Sie ist autark zum psychiatrischen System.

Mein Kommentar als Schwabe war natürlich, dass es auch billiger und besser ist. Wir würden dem Staat weniger Geld kosten und könnten mehr in die Gesellschaft einbringen. Wer würde aber dann die Schrauben drehen?

Im zweiten Teil des Seminars ging es dann um das Thema Selbstfindung. Wir redeten über Möglichkeiten, uns aus dem System befreien zu können und suchten nach einem individuellen Weg, unser Selbst zu gestalten. Auf diese Weise werden aus gebrochenen Menschen wieder Persönlichkeiten, die ein normales würdevolles Leben führen können. *T. Eissele*

Schreib's auf!

Schreiben als Weg zur Stärkung - Bericht zum Seminar

Am 1.6. fand in der Anlaufstelle Köln das Seminar: Schreib's auf! - Schreiben als Weg zur inneren Stärke! von Christina Knaub statt.

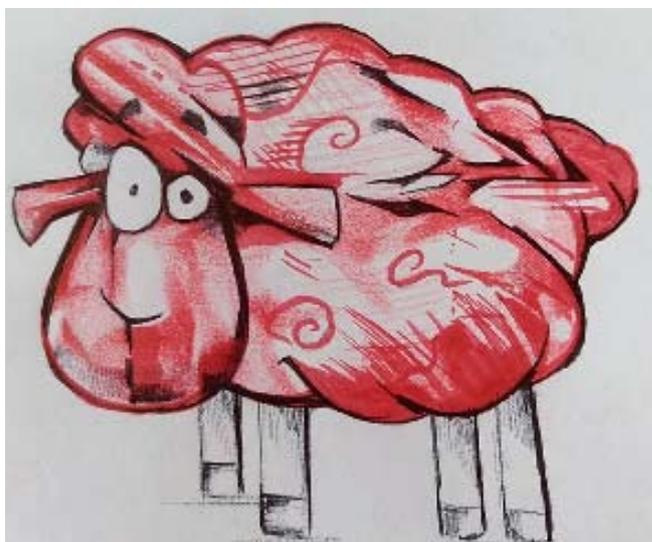
Genau an diesem Beispiel zeigt sich der Unterschied zwischen der unabhängigen Selbsthilfe und dem psychiatrischen System.

Es ging in diesem Seminar um Selbstreflektion, um Sortieren der Gedanken, sich Blockaden deutlich zu machen, auch Fehler und Gründe, wo man sich selbst im Weg steht, wurden angesprochen.

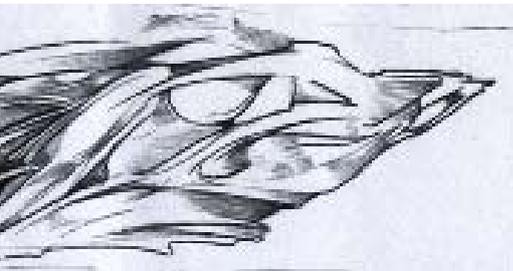
Ein genau so wichtiges Thema ist die Beziehung zu anderen Menschen. Was kann ich geben, was brauche ich von Anderen und was möchte ich darstellen?

Wie möchte ich auf andere Menschen eingehen? Ein wichtiges Thema war auch die Disziplin, dass ich mich nicht von meinem Ziel abbringen lasse, dass ich lerne mit Rückschlägen umzugehen, aber auch, dass ich mich nicht gehen lasse. Am Schluss gab es noch ein Schreibspiel, das ziemlich lustig war. Jeder schrieb einen Satz auf ein Papier und klappte den Satz weg, der nächste schrieb einen Satz dazu und klappte ihn weg. So kam eine lustige Geschichte raus, weil keiner den Satz des Vorgängers kannte.

Die Schreibgruppen von Christina Knaub findet immer freitags zwischen 18 und 20 Uhr statt. *T.Eissele*



Gabor



Selbstbehauptungstraining *Seminar von Sandy Drögehorn*

An drei Samstagen im September 2019 fand in der Anlaufstelle Köln ein Selbstbehauptungstraining von Sandy Drögehorn statt. Sie ist EX-IN-lerin, Notfallseelsorgerin und Motivationstrainerin.

Ich habe sehr viel von diesem Seminar gelernt. Im ersten Teil ging es um die Glaubenssätze und was für eine Wirkung sie haben. Wir machten uns an drei Beispielen deutlich, was für eine Wirkung dahinter steckt.

Als Hausaufgabe sollten wir ein Tagebuch schreiben, was alles besser geworden ist, um zu zeigen, dass man Glaubenssätze überwinden kann.

Im nächsten Teil machten wir Übungen, wie wir Leute auf Abstand halten können und Nähe zulassen können. Wir achteten auch auf unsere körperliche Wahrnehmung.

Dann gingen wir auf den Kritiker ein, der ständig an uns herumnörgelt. Wir versuchten, ihn auszuschalten und zu ignorieren.

Dann versuchten wir die königliche Haltung. Es ging darum, auf unseren Körper zu achten und ihn auch dementsprechend bei der Selbstbehauptung einzusetzen.

Fazit: das Seminar war sehr gut, aber auch sehr anstrengend, weil die Arbeit an sich selber sehr intensiv war.

T. Eissele

Besuchskommission *-Alleingelassen in der Psychiatrie - Warum Patientenschutz oft nicht funktioniert 1.10.19 - 22.00 Uhr - Das Erste - Report Mainz*

Dieser knapp 10-minütige Film beleuchtet die Rolle von Besuchskommissionen (BK) in Psychiatrien am Beispiel von Frankfurt und der Bremer BK.

Mitglieder von Besuchskommission äußern, dass die Tätigkeiten der BK als Aushängeschild dient, ein existierendes/funktionierendes Kontroll- und Beschwerdesystem in Psychiatrien darzustellen. Während dieser Schein gewahrt ist, wird in dem Film eine andere Realität gezeichnet.

Mängel bei den jährlichen Begehungen der Kliniken werden in einem Bericht festgehalten, teils als entschärft beschrieben. Ob Mängel behoben werden, liegt an der

Klinik. Die BK, das zentrale Organ des Patientenschutzes, verfügt über keine Sanktionsmöglichkeiten! Neben den jährlichen Visitationen und den Berichten besteht seitens der BK die Möglichkeit Nachbegehungen zu machen. Der Film benennt, dass von bundesweit angefragten 47 Besuchskommissionen nur sieben ihre Termine nicht anmelden (wie gesetzlich vorgesehen). Das erleichtert zusätzlich einen geschönten Einblick ins Klinikgeschehen zu geben.

Die Psychiatrie-kritische Gruppe Bremen, die sich über mehrere Jahre mit Beschwerdemöglichkeiten in Bremen beschäftigte hat z.B. in den letzten Jahren wiederholt auf die Mängel bzw. einen nicht existierenden Patientenschutz hingewiesen. Inszenierungen seitens der Kliniken lassen sich an zahlreichen Beispielen in Bremen und anderswo zeigen. Wenn der einzigste „Patient“ vorgestellt wird, dem es erlaubt ist, einen Vogel zu halten. Oder wenn mehrere Jahre am Tag der angemeldeten Begehung der BK das Sommerfest der Forensik stattfindet.

Von der Psychiatrie-kritischen Gruppe Bremen (PKG-B) wurde auch der schriftliche (Alibi)-Beschwerdeweg kritisiert. Alle der PKG-B vorgelegten Beschwerden aus einem Zeitraum von ca. 1,5 Jahren innerhalb der Forensik Bremen-Ost waren unerfolgreich aus Beschwerdeführerinnen-Sicht. Im Antwortschreiben der Besuchskommission (das teilweise sechs Monate auf sich warten ließ), wurde die Beschwerde aufgeführt, dem gegenübergestellt die Ansicht und Abwiegung der Beschwerdegründe seitens der Klinik. Abschließend mit dem fast schon sarkastischen Abschlussatz, dass die BK hofft, das Anliegen zur Zufriedenstellung gelöst zu haben und bittet, sich bei der nächsten Beschwerde direkt an die Klinik zu wenden.

Ein schwerwiegendes Problem von Besuchskommissionen ist, dass ihre Kritik hinter Datenschutz und Schweigepflicht verborgen bleibt. *emba*

Mohamed



Fehl-Diagnose: paranoide Schizophrenie



Aufgrund akuter Selbsttötungsabsichten wieder mal ein Zwangsaufenthalt in der Anstalt. Das heißt: weggesperrt; keine Versuche seitens des Personals, Kontakt mit mir aufzunehmen; Unterbringung in einem 2-Bett-Zimmer und sich selbst überlassen; persönlich Angst vor den Mitpatienten.

Ich musste also wieder einmal versuchen, irgendwie in dieser Situation das Beste daraus zu machen. Die Mitpatientin sprach kein Wort, sah aber zu, dass die Tür des Zimmers ganz weit auf blieb. Ich bin Einzelgängerin und wollte zumindest einen Hauch von Privatsphäre auf dieser Station haben. Also schnappte ich mir einen Paravont (Wandschirm), der im Flur stand und platzierte ihn so, dass man mich nicht gleich auf meinem Bett liegend sah, wenn man an meinem Zimmer vorbei lief.

Die Kommunikation vom Personal bestand nur aus dem abendlichen „Angebot“ einer Medikation, die ich aber permanent verweigerte.

Nach sechs Tagen der emotionalen Isolation verbot ich dem Pfleger, das Zimmer zu betreten, um wie immer erfolglos Medikamente an mich zu verteilen. Natürlich erfolgte gleich die Sanktion und er entfernte meinen einzigen Schutz vor neugierigen Augen, den Paravont!

Wie gesagt, in der ganzen Zeit erfolgte keinerlei Kommunikation, schon gar nicht verbal!!!

Ich reagierte sofort und ging hinter ihm her und wollte den Paravont einfach wieder zurück holen. Da wurde er handgreiflich und es entstand ein Handgemenge, bei dem ich natürlich unterlag, zu Boden gerissen wurde und nachdem der Pfleger den Notruf betätigte, wurde ich von 6 Pflegern auf ein Bett geworfen und fixiert. So musste ich dann die Nacht verbringen. Der Pfleger beklagte sein Leid bei dem restlichen anwesenden Personal, meine Schmerzen musste ich selbst ertragen. Gegen 6 Uhr morgens wurde ich endlich befreit und taumelte – den Paravont nahm ich selbstverständlich wieder mit in mein Zimmer. Da verblieb ich – wie die Tage davor auch – regungslos auf dem Bett liegend. Abends folgte dann die nächste Sanktion. Ich wurde mittels Injektionen mir unbekannter Medikamente „ruhig“ gestellt, obwohl ich sowieso den gesamten Tag ruhig auf meinem Bett verbracht hatte. Die Nacht verlief unauffällig, gegen 9 Uhr erschien ein Pfleger im Raucherraum, in dem ich saß, und sprach mich an.

Entweder ich würde mir freiwillig Ciatyl Z spritzen lassen oder aber sie würden mich gegen meinen Willen festhalten und zwingen. Als ich versuchte, die vorangegangene Situation zu erklären, winkte er ab.

Was macht ein logisch denkender Mensch, der zudem pazifistisch eingestellt ist in diesem Falle? Er fügt sich. Nach weiteren sieben Tagen, an denen ich wie die gesamte Zeit vorher ja auch auf dem Bett liegend die Zeit absaß, wurde ich dann endlich als gebessert entlassen. Die Selbsttötungsabsichten hatten sich natürlich nicht geändert, aber schlauerweise kommunizierte ich

die ja auch gar nicht mehr.

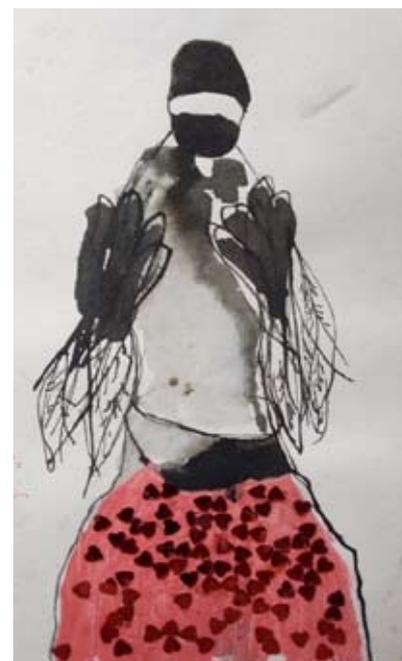
Solche Situationen in verschiedensten Variationen erlebte ich im Zeitraum von 2001 bis 2007 immer wieder. Meist wurde ich nach einem wieder mal erfolglosen Selbsttötungsversuch „zu meinem Schutz“ auf diese Verwahrstation gesperrt. Eine Bearbeitung der Problematik, die mich immer wieder dazu trieb, zu versuchen, dieses armselige Leben zu beenden, fand nie statt.

Es gab zwar, wenn ich Pech hatte, noch eine Verlegung auf eine offene Station, aber auch da wurde nichts mit mir besprochen.

Die „Therapie“ bestand aus der Gabe von Psychopharmaka unterschiedlichster Herkunft.

Schluckte man diese brav, so konnte man sicher stellen, auch bald wieder als „gebessert“ entlassen zu werden. Weigerte man sich, wurde halt Zwang ausgeübt.

Sabine Wi





Gabor

Wichtigkeit des Schlafes

Es wird immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig Schlaf ist. Ich fürchte nur, kaum jemand weiß, was Schlaf ist. Vor sehr vielen Jahren hatte ich ein gutes Buch darüber, was Schlaf ist. Seit dem weiß ich das. Den meisten, denen ich begegne, haben gar keine Ahnung davon, was Schlaf ist und machen sich beim Versuch zu schlafen, den Schlaf kaputt. Oft begegne ich der Vorstellung, Schlaf ist, um 22:00 h schlafen zu gehen und um 6:00 h aufstehen- dazwischen Betonklotz. Wer mit dieser Einstellung schlafen geht, kann nur schlecht schlafen.

Schlaf ist etwas dynamisches, verläuft in Phasen, ist nicht die ganze Nacht gleich, ist nicht einmal jeden Tag gleich. Oft, wenn jemand in der Nacht aufwacht, oder nicht sofort einschläft, geht das Kopfkinlo los; ich schlafe schlecht. Und dann wird versucht, sich mit Gewalt zum Schlafen zu kriegen, z.B. eine rauchen, was aber dazu führt, dass man erst recht wach wird. Es gibt viele Dinge mit denen man sich am Schlafen hindern kann, z.B. zu spätes Essen, Kaffee oder so. Einer der beliebtesten Teufelskreise ist, ich muss nachmittags schlafen, weil ich nachts schlecht geschlafen habe. Die Zeit, die ich nachmittags schlafe, muss ich dann nachts nicht mehr schlafen. Dadurch schlafe ich nachts nicht mehr so viel. Dann bin ich nicht fit und folgere, ich schlafe schlecht.

Es gibt eine Untersuchung, aus der hervorgeht, dass Menschen, die den Eindruck haben, sie schlafen schlecht, davon träumen, dass sie schlecht schlafen. Man hat in einem Schlaflabor Menschen untersucht. Wurden die Menschen nach der REM-Phase (Traumphase) geweckt, gaben die,

die schlecht schliefen an, sie hätten gerade einen Traum gehabt, in dem sie schlecht schliefen Sie hatten auch das Gefühl, die ganze Zeit/Nacht nicht geschlafen zu haben. Menschen, die nicht schlecht schlafen, hatten solche Träume nicht. Wurden sie geweckt, gaben sie nicht an schlecht geschlafen zu haben.

Das deckt sich auch mit meiner eigenen Erfahrungen. Seit dem ich weiß was Schlaf ist, gehe ich davon aus, dass ich garnicht schlecht schlafen kann, außer bedingt durch Krankheit, Substanzen, Umstände. Solange ich mit der Einstellung daran gehe, ich kann nicht schlecht schlafen, nicht einmal dann, wenn ich zwischendurch eine ganze Nacht wachliege, solange kann ich nicht schlecht schlafen. Wenn ich mit der Einstellung daran gehe, ich kann nur schlecht schlafen, dann kann ich nicht gut schlafen, egal wie viel Schlaf ich habe, egal wie gut der Schlaf ist. Möglichkeiten sich den Schlaf kaputt zu machen, gibt es viele. Beliebt sind Fernsehen bis in die Puppen, Smartphones, Computer, Lichtinstillationen.

Schlafmittel sollte man meiden, auch weil sie süchtig machen. Das ist ein chemisch induzierter Schlaf, der ist ungesund. Genauso, wie mir ein Medikament gegeben wurde, das beruhigend wirken sollte. Das war eine chemisch induzierte Ruhe, die kenne ich aus meinen Depressionen, nenne ich Grabesruhe und löste prompt einen Schub Depression aus.

Ich habe Menschen getroffen, die teilweise Schlaf durch Meditation ersetzen konnten. *Roland Peitsch*

Wenn Eltern zu Feinden werden und die Rolle der Psychiatrie dabei!

90% aller Psychiatrie-Erfahrenen kommen aus einem Elternhaus, wo es Probleme gab. Traumatisierte Eltern rächen sich unbewusst an ihren Kindern. Das Trauma wird von Generation zu Generation weitergegeben.

Meine Mutter verlor ihre Mutter im Alter von 10 Jahren. Sie suchte bei ihren älteren Geschwistern die Ersatzmutter und wurde zum Buhmann in der Großfamilie. Schon als Jugendlicher versuchte ich dieses Trauma mit ihr aufzuarbeiten. Mitte der 80-iger begannen wir eine Familientherapie.

Der Familientherapeut unterstützte mich in meinem Anliegen, Klärung mit meiner Mutter zu erzielen. Meine Mutter brach die Therapie ab und es begann ein jahrelanger Kampf. Der Kampf gegen die Eltern ist ein Kampf gegen sich selbst. Das merkte ich aber erst mit 53 Jahren - naja immerhin.

Wie kommt es zur Genesung? Die Genesung liegt darin, einen Umgang mit Eltern zu finden, die einem feindlich gesonnen sind. Wo bin ich schuld und wo nicht? Was macht die Psychiatrie?

Sie bietet Abende für Angehörige an, wo über sogenannten Krankheitsbilder aufgeklärt wird, meistens ohne Betroffene. Das gleiche Prinzip in der Behindertenarbeit. Außerdem bieten sie auch Kurse für sogenannte Bürgerhelfer an. Das Ziel dieser Kurse ist aber nicht, die Nächstenliebe zu den Betroffenen, sondern eine Sicherung des Betreuungsgeschäftes. Betroffene müssen gute Beratung anbieten, dann hätten wir auch die Chance, mehr Mitglieder zu gewinnen. *T.Eissele*

Sibylle Prins 1959-2019



Foto: www.sibylle-prinz.de

Wir trauern um eine Persönlichkeit, die das Motto hatte: „Ich schreibe. Über das Leben.“ Und dabei eine milde Grundhaltung vertreten hat: „Wobei der Zorn manchmal schon dahinter steckt, aber da ich selbst überwiegend von der Nachsicht anderer Menschen lebe, versuche ich auch, diese zu üben.“, so schreibt sie es auf ihrer Homepage.

Sibylle wurde 60 Jahre alt. Mit ihrem Tod am 14. Juli 2019 verlieren wir eine sensible, leise aber entschiedene Kämpferin für eine respektvolle Psychiatrie. Sie lebte den Dialog. Sie gründete mit anderen den Verein der Psychiatrie-Erfahrenen (VPE Bielefeld). Sie befürwortete die dialogische Psychiatrie in Ostwestfalen-Lippe und Bielefeld-Bethel.

Sibylle legte als Autorin sieben Bücher und zahlreiche Veröffentlichungen vor. Sie hielt Lesungen und Vorträge, gab Workshops als Referentin. Sie meldete sich zu Wort. Sie formulierte ihre Gedanken. Sie sprach aus, was sie dachte. In ihren Büchern brachte sie Witz und Würde zusammen. Ihr Thema war dabei die Psychiatrie-Erfahrung und wie es sich damit leben lässt.

Ihr letztes Buch trägt den Titel „Ein gutes Leben und andere Probleme. Ein Ratgeber von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene“. Sie verfasst es zusammen mit Svenja Bunt und stellte es noch in einer Lesung der Öffentlichkeit vor.

Wir werden uns an sie erinnern und ihre Bücher weiterhin lesen, denn darin sagt sie zeitloses. Wir vermissen dich, Sibylle

Jan Michaelis

Dorothea Buck 1917-2019



Foto: Reinhard Wojjke

Mit Bestürzung erfuhr ich von dem Tod von Dorothea Buck und möchte sie hier würdigen und an sie erinnern. Ich traf Dorothea ein- oder zweimal. Aber ich telefonierte mit ihr und wir hatten ein gemeinsames Projekt. „Unser Buch ist wichtig.“ Damit meinte sie das Buch von Hartwig Hansen als Herausgeber mit dem Titel „Der Sinn meiner Psychose“. Darin veröffentlichte ich auch eine Geschichte, einen der zwanzig Berichte. Und Dorothea nannte es ihr Buch, unser Buch. Denn Sie hatte es initiiert, weil ihr wichtig war, dass den Menschen zugehört wurde,

dass ihnen nicht alles mit Medikamenten weggemacht wird, sondern dass man gemeinsam auf den Weg der Suche nach dem Sinn geht.

Dorothea Buck ist uns vorausgegangen auf dieser Sinnsuche. Sie ist jetzt aus diesem Leben geschieden, hinausgetreten und vorausgegangen. Aber wie sie ihr psychotisches Erleben gedeutet hatte, kann uns weiter ein Wegweiser sein auf diesem Weg. Erinnern wir uns an sie als ein Vorbild und eine Ermutigung. Dann wird sie uns fehlen, aber auch das wird dann Sinn machen.

Jan Michaelis

Wolf-Dieter Narr 1937-2019

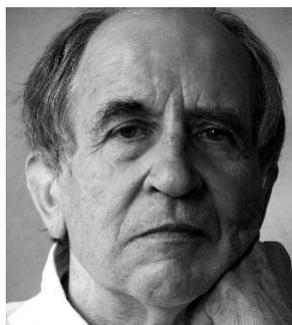


Foto: wolfdieternarr.de

Am 12. Oktober 2019 verstarb Prof. Wolf-Dieter Narr in Berlin. Dem 1937 geborenen Politikwissenschaftler ging es neben der Theorie; er schrieb in 50 Jahren etwa 500 Aufsätze und Bücher; immer auch um politische Praxis, wie zum Beispiel den Widerstand gegen die Demontage des Asylrechts und die Deportation von Flüchtlingen.

Auch für die Menschenrechte Psychiatrie-Erfahrener engagierte er sich. Allein und oft auch zusammen mit Rechtsanwalt

Thomas Saschenbrecker verfasste er für uns alle Stellungnahmen, die die menschenrechtliche Unhaltbarkeit des psychiatrischen Knast- und Foldersystems in akademischer Form aufzeigten.

Wir verlieren mit ihm einen Menschen, dem die eigene Position Verpflichtung war, für Menschenrechte und Demokratie vehement und unermüdlich ein zu treten.

*Für den Vorstand des Landesverbands Psychiatrie-Erfahrener NRW,
Matthias Seibt;*



Foto: Judith Michaelis

Fritz Schuster 1939-2019

Unser Weggefährte, Freund, Bekannter Fritz Schuster verstarb am 14. August 2019 im Alter von 79 Jahren im Krankenhaus.

Fritz kam im Sommer 94 nach einem Fernsehbericht ins Plenum der Weglaufhaus Initiative Ruhrgebiet. Er hatte einen Knast- und einen Forensikaufenthalt hinter sich. Voller Empörung berichtete er, wie er dort hinkam.

Er gründete mit uns im Herbst 94 die Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener NRW und wurde dort einer der Sprecher. Als wir uns zum Verein aufschwangen, ging er in den Vorstand und blieb dort bis zu seinem Tod.

Fritz Herzensanliegen waren die in der Forensik Eingesperrten. „Jeder Vogel liebt seine Freiheit“ sagte er, wenn einer von uns Bedenken äußerte. Für die, die keiner wollte und die niemand hatten, war er Tag und Nacht da. Oft erzählte er uns, dass er deswegen sogar seine Kinder, die er sehr liebte, vernachlässigte.

Wenn wir uns stritten, gelang es ihm, uns mit seiner ruhigen Art wieder auf einen gemeinsamen Weg zu führen. Dass der Vorstand des LPE NRW 25 größtenteils einträchtige Jahre erlebte, ist sein Verdienst.

Fritz war ein Einzelkämpfer, der es nicht schaffte weitere Menschen für diese wichtige Arbeit zu gewinnen. Bis vor zwei Jahren arbeitete er für den LPE NRW als psychiatrie-erfahrener Teilnehmer der Besuchskommission. Fritz hatte einen Kiosk und war an vielen Dingen interessiert. Er hinterlässt eine Frau und zwei Kinder.

Für die Anlaufstelle Westfalen in Bochum und den Vorstand des Landesverbands Psychiatrie-Erfahrener NRW
Matthias Seibt



Foto: privat

Lothar Bücher 1944-2019

Unser Weggefährte, Freund, Bekannter verstarb am 18. Juni im Alter von 75 Jahren in seiner Solinger Wohnung.

Lothar Bücher hatte maßgeblichen Anteil am Entstehen des Selbsthilfevereins Phönix – Verein zur Wahrung der Bürgerrechte - im Jahr 1994. Lange Zeit war er dort der Motor, bis ihn vor 8 Jahren das Alter zwang, diese Aufgabe in jüngere Hände zu legen.

Lothar war in der Zeit vor der Gründung des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener im Jahr 1992 in den Vorbereitungsgruppen aktiv. Beim Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW saß er vier Jahre im Vorstand. Als die langjährige Redakteurin des BPE-Rundbriefs Gaby Schramke aufhörte, sprang Lothar für drei Ausgaben ein. Auch diese Aufgabe führte er mit großer Ernsthaftigkeit fast bis zur Selbstaufgabe durch.

Lothar liebte im persönlichen Umgang die leisen Töne. Wer ihn nicht kannte, war erstaunt, wie deutlich er in seinen Texten wurde. „Kann man denn Armut psychiatrisch behandeln?“ fragte er rhetorisch in seinem grundlegenden Text „Freiheit heilt“.

In seinen letzten Lebensjahren hatte er große Freude an der Malerei.

Lothar hinterlässt eine Frau, eine Tochter und einen Enkel.

Für den Verein Phönix, Solingen und Die Vorstände des Landesverbands Psychiatrie-Erfahrener NRW und des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener
Matthias Seibt



Foto: privat

Bärbel Lorenz

Bärbel Lorenz verstarb völlig unerwartet am 22. 9. 2019 in Datteln. Bärbel war ein Teil der Seele des Vereins Woge. Ihre große Lebensweisheit und Güte verbunden mit der Fähigkeit jeder noch so schweren Gegebenheit irgendetwas Positives abzugewinnen, haben sie ausgemacht. Bärbel hat es in ihren Selbsthilfegruppen geschafft wie keine Andere, in den Menschen ihre persönlichen Fähigkeiten zu sehen und sie hervorzulocken.

Sie war eines der Gründungsmitglieder des Vereins Woge und unsere langjährige enge Zusammenarbeit hat uns zu sehr persönlichen Weggefährten gemacht und eng miteinander verbunden. Es ist für mich immer noch unfassbar, dass sie nicht mehr bei uns ist, und ich werde sie schrecklich vermissen.

Sie wird in der Selbsthilfe eine riesengroße Lücke hinterlassen und ist auch für den Verein Woge e.V. ein tragischer Verlust.

Mit tiefer Verbundenheit und vielen herzlichen Grüßen
Karolin Warschkow (1. Vorsitzende WoGe e.V.)



Foto: privat

Dieter Griesa

Hiermit möchte ich in Gedenken an Dieter Griesa ein paar Zeilen schreiben.

Mit ihm habe ich mehr oder weniger Zeit verbracht. Er kam des Öfteren zur damaligen Selbsthilfegruppe, die Donnerstags statt fand und war auch öfters bei den Cafes. So lernten wir uns auch näher und auf einer persönlicheren Ebene kennen und merkten schnell, dass wir ein ähnliches Interesse an Computern hatten. Also eröffneten wir auch kurzer Hand ein Computing-Cafe und trafen uns dort oder auch außerhalb dieser Zeiten um uns über dieses und jenes kritisch auszutauschen und ich konnte ihm das Internet bzw. Computer etwas näher beibringen.

Dieter war schon sehr früher dabei, als die kritische Selbsthilfe noch in der Oase war. Als er noch fitter war, nahm er auch an Demos teil.

Es war nicht zu erwarten, doch Dieter war gestorben. Ein Satz von ihm, der sich stark eingepägt hat, „ das Denken fängt dann immer beim Frühstück an.“

Dazu haben wir immer gut gelacht.

Hiermit gedenkt ihm die Weglaufhaus-Initiative-Ruhrgebiet.

Gabor



Weglaufhaus - Initiative Ruhrgebiet - 25 Jahre

25 Jahre gibts die Weglaufhaus-Initiative-Ruhrgebiet in diesem Jahr. Viel Zeit, viel Leben, viele Geschichten. Zu diesem (laut Hochzeitstraditions-Status) silbernem Jubiläum wünschen wir uns, ein bisschen Revue passieren zu lassen; zu sammeln, zu erzählen, zu verschriftlichen was wichtig, gut, lustig, nervig ... war. Was schief lief, was alles zusammen geteilt wurde. Wie wichtig für Einzelne und für alle die Weglaufhaus-Initiative war und ist. Was es überhaupt persönlich sowie politisch bedeutet in Bochum über 25 Jahre einen der wenigen Betroffenen-kontrollierten Rückzugsorte/ Freiräume mit Krisenzimmern und Selbsthilfeangeboten in Deutschland etabliert zu haben. Ein Wunsch wäre es, einige von diesen 1000-enden Facetten von 25 Jahren W.I.R. in einem Zeitungs- und vielleicht sogar Buchband-Format, sowie für eine Präsentation, zum nächsten Jahr zusammenzutragen.

Wie auch immer ihr euch beteiligen wollt, mit einzelnen Bildern, Texten, Gedichten, oder ihr unserer Redaktion beizuhelfen wollt, meldet euch unter:
stattpsychiatrie@riseup.net.

Angst? Selbsthilfegruppe von Betroffenen für/mit Betroffenen

Interessiert, selbstständig mit anderen Betroffenen an Lösungswegen zu arbeiten? Gedankenaustausch dringend erwünscht!!

Ab 7.11.2019 jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:15 Uhr in der Anlaufstelle Psychiatrie-Erfahrener, Herner Straße 406 in 44807 Bochum, (Seiteneingang beim NETTO)

Telefonischer Kontakt 0170 / 542 28 61
oder E-Mail: wieg@eutb-bpe.de

AG-Forensik

Da Fritz Schuster nach seinem langjährigen Einsatz für Menschen in Forensiken gestorben ist, fällt ein wichtiges Arbeitsfeld des BPE's weg. Mit Unterstützung für Menschen in Forensiken soll es trotzdem weiter gehen. Wir suchen noch Menschen, die in der AG-Forensik mitmachen möchten. Meldet euch unter: stattpsychiatrie@riseup.net

Sozialberatung und Schuldnerberatung in der Anlaufstelle Köln-Mülheim, Graf-Adolf-Str. 77

Als neues Angebot bietet der LPE NRW e.V. in Köln die ehrenamtliche Beratung durch einen durch frühere Berufstätigkeit in Sozialberatung und Schuldnerberatung erfahrenen, heutigen Psychiatrie-Erfahrenen an.

Diese Beratung richtet sich an alle Psychiatrie-Erfahrenen, die Probleme mit Schulden, mit dem Alg2-Bezug oder auch mit dem Grundsicherungsbezug bzw. mit dem Sozialhilfebezug haben. Ausgenommen sind nur all jene Personen, die unter gesetzlicher Betreuung stehen.

Das Konzept dieser Beratung ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Das Verbraucherinsolvenzverfahren kann leider nicht angeboten werden, da hierfür eine spezielle Anerkennung durch das Land NRW erforderlich wäre.

Angestrebt ist jeweils die Situation zu bessern oder auch im Idealfall schuldenfrei zu werden. Bezüglich Alg-2 und Sozialhilfebezug ist das Ziel die Fallstricke der Gesetzgebung zu meistern und nach Möglichkeit sanktionsfrei leben zu können.

Ab Mitte Oktober wird Freitags von 16 – 18 Uhr in der Anlaufstelle Köln-Mülheim eine regelmäßige offene Sprechstunde angeboten, sonst nach telefonischer Vereinbarung unter 0221/964 768 75 oder unter 0221/16854174 (Michael Heinen).

Selbsthilfetexte in verschiedene Sprachen übersetzt

Für die Texte „Tips und Tricks um Verrücktheiten zu steuern“ und „Wege zur Selbststabilisierung“ wurden im Rahmen der kulturellen Öffnung Übersetzer*innen gefunden. Seit einiger Zeit sind sie in Arabisch, Französisch, Russisch und Türkisch übersetzt worden und auf der LPE-NRW-Internet-Seite www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de unter „Psychopharmaka und Verrücktheit“ und auf der Weglaufhaus-NRW-Internetseite www.weglaufhaus-nrw.de verfügbar.

Ebenfalls sind auf beiden Internet-Seiten Texte zur Patientenverfügung in leichter Sprache zu finden. (Text auf Seite 8). Auf Nachfrage am Telefon oder per Post senden wir die Texte auch digital oder per Post zu. Anfrage an: Julia Benz, LPE/WIR, Hernerstr. 406, 44807 Bochum oder Tel: 0152-153 759 13.

Der BPE-Newsletter
wird monatlich kostenfrei per
E-mail versendet.

Antipsychiarische Selbsthilfe

Was ist sie uns wert?

Dazu müssen wir erst einmal definieren, was die anti-psychiatrische Selbsthilfe ist: Sie ist ein Schutz vor Diskriminierung und vor der Justiz. Jeder der psychische Probleme hat und beim SPZ (Sozial-psychiatrischem Zentrum) landet, ist dort gespeichert, die Speicherung findet aber auch schon in einer normalen Tagesklinik statt, zum Beispiel bei der Diakonie. Die Psychiatrie berät meistens die Angehörigen ohne die Betroffenen miteinzubeziehen. Sie macht auch die meiste Öffentlichkeitsarbeit über psychische Erkrankungen. Wenn die Angehörigen dem Betroffenen nicht gut gesonnen sind, ist eine Genesung fast unmöglich. Es gibt auch Angehörige, die an einer Genesung der Betroffenen interessiert sind, auch die können von der Psychiatrie in die irre geführt werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir Betroffene uns selbst vertreten.



Auch beruflich kann es zu schweren Nachteilen führen, wenn Personalchefs und Betriebsräte nur auf „Profis“ hören und nicht auf die, um die es eigentlich geht. Auch die Betroffenen selber werden verunsichert, indem man ihnen erzählt, sie haben eine Stoffwechselförderung anstatt zu fragen, wie ihre Lebensumstände sind. Oft werden Betroffene von der Familie unterdrückt und die Profis beraten und verdienen.

Ich selber bin aus Baden-Württemberg nach Nordrhein-Westfalen gezogen, weil es dort eine Gruppe vom Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW gibt, die keine Diagnosen stellt. In Baden-Württemberg ist der Betroffenenverband auf der Seite des Systems.

Schreibt mir doch mal eure Meinung zu diesem Thema. Ich möchte nächstes Jahr eine Freizeit organisieren. Wer wenig Geld und gute Argumente hat, kann gern mitkommen. Also meldet euch unter: E-Mail: eisselebahnclub@web.de.

T.Eissele

Anatol Herzfeld
Schüler von Joseph Beuys
Plastik im Park des
Augusta-Krankenhauses
Bochum

BUNDESVERBAND

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener, Herner Straße 406,
44 807 Bochum. www.bpe-online.de

Mitgliederverwaltung, Info-material, Pressekontakt: Anne Murnau
Telefon-Sprechzeiten: Do 10-13 Uhr
Tel. 0234-917 907 31
E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de

Erstkontakt und Beratung für Psychiatrie - Betroffene

Tel.: 0234 / 68705552
Mo 10-13 Uhr: Milena Franke oder
Milena.Franke@psychiatrie-erfaherene-nrw.de; olostiak@web.de oder
Do 10-13 Uhr: Mirko Olostiak-Brahms

Psychopharmaka-Beratung, Rechte Psychiatrie-Erfahrener, Selbsthilfe bei Psychosen. Tel. 0234-640 5102
Di 10-13 Uhr & Di 14-17 Uhr N.N.

Beratung; „Mit Suizidgedanken leben? Suizidalität und Selbsthilfe“

Tel. 0234-7089 0510
jeden Freitag 21-24 Uhr
sowie Sonntag 15-18 Uhr
Kristina Dernbach, Leilani Engel, Felix Henneberg
E-Mail: suizidgedanken@bpe-online.de

Beratung „Das psychiatrische System verlassen“. Tel. 0234-640 5102
Mi 11-14 Uhr Felix Henneberg oder
Felix.Henneberg@psychiatrie-erfaherene-nrw.de

EUTB: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung.

Tel. 0234-70 890 520
Di 10-13 & 14-17 Uhr. Matthias Seibt.
oder Seibt@EUTB-BPE.de
Fr. 9-15Uhr. Martin Lindheimer oder
Lindheimer@EUTB-BPE.de

● **Kasse BPE e.V.:** Harald Knauer
harald.knauer@psychiatrie-erfaherene-nrw.de

LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

• Cornelius Kunst:

Beratungen des LPE NRW e.V.
Mo 14.30-17 Uhr & 19-21.30 Uhr
Tel. 0212-5 36 41
Mi 14-19 Uhr Tel. 0221 96 47 68 75
cornelius.kunst@gmx.de

• **Claus Wefing**, Region Ostwestfalen-Lippe. Beratung zu (drohendem) PsychKG NRW, Seelischen Krisen, spirituellen Themen.
Tel. 05263-406 999 4 und Claus.
wefing @psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• **Karin Roth**: Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Persönlichen Budgets.
Tel. 0231-16 77 98 19 oder
karin.roth@yael-elya.de.
Näheres bei www.yael-elya.de

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

• **Psychopharmaka-Beratung**
Di 10-13 Uhr und 14 -17 Uhr
Tel. 0234 - 640 51 02

• **Selbsthilfe bei Psychosen**
Di 14-17 Uhr Tel. 0234-9162 1974
oder unter selbsthilfebeipsycho-
sen@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• **Pressekontakt**
Anja Linz
Anja.Linz@gmx.de

• **Kasse LPE NRW e.V.**
Jan Michaelis
Jan.Michaelis@psychiatrie-
erfahrene-nrw.de

Anlaufstelle Rheinland

des LPE NRW e.V.
51065 Köln, Graf-Adolf-Str. 77
Tel. 0221-964 768 75
www.psychiatrie-selbsthilfe-koeln.de

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

• **Offenes Café**: Mo, Fr 16-19 Uhr.
Mi 14-19 Uhr mit Beratung
Sa u So 14 täglich 14-17 Uhr (wöchentlich wechselnd)

• **Kreativgruppe**, in der man voneinander lernen kann. Materialien selbst mitbringen, jeden 2. Dienstag im Monat von 15-18 Uhr

• **Frauengruppe** „Aktiv für den Selbstwert“, jeden 1. Donnerstag im Monat von 16-18 Uhr.

• **Achtsamkeitsgruppe**, jeden 2. Donnerstag im Monat von 16-18 Uhr.

• **JPEK: Junge Psychiatrie-Erfahrene** (18 bis 35 Jahre) - jeden Dienstag 18.15-20.30 Uhr

• **Sozial- und Schuldnerberatung**
jeden Freitag 16-18 Uhr

• **PATverfü-Beratung**
unter Tel. 0212 / 53 641
Mo 14.30-17.00 & 19.00-21.30 Uhr
und unter Tel 0221 / 964 76 875
Mo 16-19, Mi 14-19 & Fr 16-19 Uhr

Bei den folgenden Angeboten bitte mit Anmeldung: **Brettspielgruppe** 1. Mit. im Monat um 18 Uhr, **Handarbeitsgruppe** jeden Di. um 16-18 Uhr, **Schreibgruppe** „Schreib's Dir von der Seele“ jeden Fr. um 18 Uhr, **Kochen international** jeden 2. und 4. Mit. im Monat um 17 Uhr, **Singen mit Regine** jeden 1. Mo. im Monat um 17 Uhr, **Seele begegnet Farben** „Meditation und malen“ jeden 1. Mi. im Monat um 14-16.15 Uhr (13€ Kostenbeitrag)



Anlaufstelle Westfalen

des LPE NRW e.V.+ Weglaufhaus W.I.R. e.V.
44807 Bochum, Herner Straße 406.
Haltestelle Rensingstraße
Tel. 0234 / 640 5102 oder 0234 / 68 70 5552
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• Offene Cafés

Jeden Montag 15 - 17.30 Uhr &
jeden Freitag 14 - 17 Uhr.

• **Selbsthilfegesprächsgruppe für Psychiatrie-Erfahrene**
jeden Montag 17.30 - 19.30 Uhr

• **Selbsthilfegruppe für junge Psychiatrie-Erfahrene (18-35 Jahre)**
jeden Dienstag 17.30 -19.30 Uhr

• **offener Kunsttreff**
jeden Mittwoch 16 - 18 Uhr

• **Aktiventreffen**
jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18 Uhr

• **Selbsthilfegruppe „Abtauchen“**
Versenkung: Achtsamkeit, Meditation.
jeden Donnerstag 17 bis 18.30 Uhr

• **Angst?**
Selbsthilfegruppe von Betroffenen für/mit Betroffenen
Do 18 bis 19:15 Uhr ab 7.11.19

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

• **Selbsthilfeberatung des LPE NRW e.V.**
jeden Montag 14.30 Uhr bis 17 Uhr &
19-21 Uhr unter Tel. 0212 / 53641

Gefördert durch die Stiftung
Wohlfahrtspflege NRW



Genesungsbegleitung in der Selbsthilfe



In Kooperation mit: Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V.

Selbsthilfetag
Samstag, 23.11. 2019
von 11.00 bis 17.00 Uhr

Die Klinke Tagesstätten

(nicht Klinke Treff!!)

Kurfürstenstraße 24a

3 Fußminuten vom Herforder Bahnhof



Eintritt, Kaffee und Kuchen frei! Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Moderation: Claus Wefing, LPE NRW und Klaus Kiene, VPE Bielefeld.

Programm:

- 11:00 Uhr Gedenken an Sibylle Prins.
 11:15 Grußwort: Angela Lück, MdL SPD und Heinz Entfellner LWL B90 Grüne
- 11:30 Ehrung Ruth Fricke für ihr Lebenswerk für Menschen mit Psychiatrie Erfahrungen und darüber hinaus.
- 12:00 Vortrag: Reiner Ott, BPE Vorstand, aus Hamburg.
 „Genesungsbegleitung Praktische Erfahrungen.“
- 12:30 Diskussion zum Vortrag.
- 12:45 Vorstellung der Arbeitsgruppen.
- 13:00 Mittagspause. (Mittagessen muss selbst organisiert werden.)
- 14:00 -16.00 Uhr Parallele Arbeitsgruppen:
- 1.) Reiner Ott, Hamburg, Vertiefung Vortrag.
 - 2.) VPE Bielefeld Klaus Kiene, VPE Salon, Infos & Gespräch.
 - 3.) Christoph Donath, Bielefeld Genesungsbegleitung in der Altenhilfe.
 - 4.) Jutta Alabi, Minden, Genesungsbegleitung anhand Beispiele.
- 16:15 Kaffeetrinken.
- 16:30 Rückmeldung aus den Workshops.
- 16:55 Uhr Schlusswort und Verabschiedung.

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.,
 Anmeldung wäre nett bei 05263/4069994 oder
claus.wefing@psychiatrie-erfahrene-nrw.de hier

Mitfahrgelegenheiten (Auto und Bahn); Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens 46- € Ticket der Bahn AG. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Anfahrt: Herford Bahnhof, Ausgang über die Fußgänger Ampel. Dann rechts halten über die Kurfürstenstr. und in 50m die nächste Einfahrt nach unten gehen.

