

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in Deutschland

LAUT BRIEF RUND

S P R E C H E R



Juli 2024 Heft **15**

ISSN (Print) 2702-7511

ISSN (Online) 2702-752X

Ehrevorsitzende
Dorothea Buck † 2019
Ruth Fricke † 2021

Inhalt - LautBriefRundSprecher

Impressum	2
Vorstand	2
Editorial	3
politische Stellungnahme	4 u. 5
Einladung MV Düsseldorf	5
Jahrestagung Düsseldorf	6 bis 9
SHT Bochum	10
SHT Köln	11
ADAC-Flug / Poesie	12
Stockholm letzter Teil	13 u. 14
Demonstrationen	15
Nachgefragt	16 u. 17
Stellenanzeige	17
Ich bin nicht Jessica Kiefer Teil 2	18 u. 19
Stellenausschreibungen	19
Die Hürde Spielanleitung	20
LPE NRW	21
Jonglieren und Workshop	22 u. 23
Buchbesprechung	23 u. 24
Geschäftsstelle	25
Stellenausschreibung	25
Beratung BPE	26
LPE NRW	27
BPE AG´s	28

Impressum:

Herausgeber: Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. Geschäftsstelle: Herner Straße 406, 44807 Bochum im Internet unter: www.bpe-online.de

Redaktion dieses Heftes: Claudia Siebold, Juli, Tobias Thulke, gajjssa, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.)

Titelbild und Rückseite: Layout Gajjssa

Fotos, Bilder: S.3 u. S. 15 unten Tobias Thulke, S.6, 9 u. 14 Jan Michaelis, S. 10 Martin Lindheimer, S. 11 oben Sabine Wolfrum, S. 11 unten u. S.20 Alexandra Amberg, S. 15 oben Janos Buck, S. 16 Claudia Siebold, S. 22 Sylvia Müller, S. 23 Suhrkamp

Layout: Tobias Thulke

Kontakt zur Redaktion: BPE-LautBriefRundSprecher-Redaktion, c/o BPE-Geschäftsstelle, Herner Straße 406, 44807 Bochum; E-Mail: lautbriefrundsprecher@bpe-online.de

Redaktionsschluss: nächstes Heft: 1.08.2024

Erscheinungsweise: viermal im Jahr

Auflage: 1300 Stück

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.

Geschäftsführender Vorstand

vorstand@bpe-online.de

• Jurand Daszkowski

Carl- Petersen Str. 24a,

20535 Hamburg

Tel: 040-822 96 133

jurand.daszkowski@web.de

• Felix Freiherr von Kirchbach

felix.vonKirchbach@bpe-online.de

• Luise Wieg

c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406, 44807 Bochum

swieg@web.de

• Matthias Seibt

c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406, 44807 Bochum

matthias.seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• Bettina

c/o BPE e.V.

Herner Str. 406

44807 Bochum

bettina@bpe-online.de

• Matthias Endruschat

c/o BPE e.V.

Herner Str. 406

44807 Bochum

matthias.endruschat@bpe-online.de

• **Kristina Meyer-Estorf**, Wellingsbüttler Weg 101 b, 22391 Hamburg ; Email meyerestorf@bpe-online.de

Erweiterter Vorstand

• Baden-Württemberg: N.N.

• Bayern: N.N. Geschäftsstelle

BayPE eV Glückstr. 2,

86153 Augsburg

E-Mail: kontakt@baype.info

Tel.: 0821 45047863

• Berlin: N.N. c/o BOP&P e.V.

Naumannstr. 48 10829 Berlin

E-Mail: boppev@web.de

Tel.: 030 – 984 26 176

• Brandenburg:

Christine Pürschel

Hans-Eisler-Str. 54, 10409 Berlin

E-Mail: tine.puerschel@berlin.de

• Bremen:

Lars Peinemann

Lars_Peinemann@yahoo.de

• Hamburg: Hinrich Niebuhr

c/o LPE e.V. Hamburg

Wichmannstraße 4 Haus 2

22607 Hamburg

Tel./Büro 040 / 85502674

hinrich.niebuhr@lpe-hamburg.de

• Hessen: N.N.

info@lvpeh.de

• Mecklenburg- Vorpommern: Astrid Braune (nur beratend)

Am Krullgraben 5

19294 Grebs OT

Menkendorf

Tel.: 0151/63333937

• Niedersachsen:

Susanne Beutner

beirat@lpen-online.de

• Nordrhein-Westfalen: N.N.

Martin Lindheimer

Straßburger Str. 11

42107 Wuppertal

Tel.: 0175 / 440 5504

martin.lindheimer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• Rheinland-Pfalz: N.N.

• Saarland: N.N.

• Sachsen-Anhalt: N.N.

• Sachsen:

Ernst-August Elborg

e.elborg.meinsberg@t-online.de

• Schleswig-Holstein: N.N.

• Thüringen: N.N.

TLPE Thüringer Landesverband

Psychiatrie-Erfahrener

Ammertalweg 7

99086 Erfurt

Tel.: (Büro) 0361 2658433

buero@tlpe.de

Stand: 26.06.2024

Editorial

Liebe Mitglieder des BPE e.V.,
liebe Leser*innen des LBRS,

ich freue mich wieder das Vorwort schreiben zu dürfen.

Viel Raum nehmen unsere Beiträge zu der geplanten ambulanten Zwangsbehandlung ein, was ja ein sehr wichtiges Thema ist. Ich fände das auch sehr schlimm, wenn das beschlossen würde.

Sicherlich ein Gesprächsthema offiziell und privat auf der Jahrestagung 24 des BPE in Düsseldorf. „Unheilbar gesund“ ist das Motto vom 11. bis 13. Oktober. Eine umfangreiche Vorberichtserstattung ist in dieser Ausgabe enthalten. Natürlich wird auch zur Mitgliederversammlung eingeladen.

„Krise und Alltag“ hieß es auf dem Selbsthilfetag im März 24 in Köln. Tobias zeichnet ebenfalls den letzten Teil seiner spannenden Fortsetzungsgeschichte „Stockholm“ in der Rubrik „Betroffene berichten“. Die „Mad Pride“ zog wieder mit mehr Beteiligung von Psychiatrie-Erfahrenen durch Köln.

In der Interview-Reihe „Nachgefragt“ gab es bisher überwiegend Männer, die sich den Fragen gestellt haben. Dieses mal beantwortet Claudia die Fragen und lässt eine Nachfrage zu. Mit dem Text „Der ADAC-Flug nach Nürnberg“ gibt sie einen weiterführenden Einblick in ihre Vergangenheit. Fiktiv, aber nicht weniger spannend ist die zweite Fortsetzung der Geschichte „Ich bin nicht Jessica Kiefer“.

Die Buchbesprechung in dieser Ausgabe ist mehr als lesenswert. Spielbesprechungen sollen in Zukunft hinzukommen.

Nikolaus begleitet das Thema „Jonglieren und Psychose“ schon sein ganzes Leben. Er schreibt darüber und



lädt gleichzeitig zu einem Workshop am Samstag, den 10. August in der Anlaufstelle Rheinland in Köln ein. Bei schönem Wetter dann auch draußen.

Ich wünsche allen Leser*innen viel Spaß mit dieser Ausgabe!

Tobias Thulke

Tagungsflyer und Anmeldebogen liegt der Zeitung bei!

Liebe Tagungsteilnehmerinnen,
liebe Tagungsteilnehmer,

mit diesem LautBriefRundSprecher erhaltet Ihr den **Tagungsflyer** sowie den **Anmeldebogen** für unsere Jahrestagung in der Jugendherberge Düsseldorf vom 11.10.2024 (Freitag) bis zum 13.10.2024 (Sonntag). Das Thema der Jahrestagung

lautet: „Unheilbar Gesund“. Weiteres entnehmt Ihr bitte dem Flyer.

Den Anmeldebogen könnt Ihr per Post oder per FAX an unsere Geschäftsstelle in Bochum schicken. Den Anmeldebogen einfach ausfüllen. Dieser ist für den Versand im Fensterbriefumschlag vorbereitet.

Die Fax-Nummer steht ebenso darauf.

Zudem habt Ihr die Möglichkeit, Euch mit wenigen Klicks mit dem AnmeldeTool auf der BPE e.V.-Internetseite für die Tagung anzumelden (www.bpe-online.de).

Bis zur Tagung in Düsseldorf
Christian Döhler

Stellungnahme zum Fragenkatalog zum Aussetzungs- und Vorlagebeschluss des Bundesgerichtshofs vom 8. November 2023 – XII ZB 459/22

Der LPE NRW e.V. ist entsetzt darüber, dass zum wiederholten Male die Legalisierung ambulanter Zwangsbehandlung zur Debatte steht. Als Betroffenenverband nimmt der LPE zum Fragenkatalog Stellung. Tobias Thulke fasst diese Stellungnahme, geschrieben von Shrank Dernbach, für die Leser*innen des LautBriefRund-Sprecher zusammen:

I. Empirische Erkenntnisse zu „Fallzahlen“, Gruppen von Betroffenen, Arten und Genehmigungsquoten

Die Zahlen seien beschämend lückenhaft, weshalb ein Vergleich problematisch sei. Es zeige sich aber, dass Gesetzesänderungen zu einer ungünstigen Entwicklung der Rechtspraxis aus Sicht der Betroffenen führen.

Es sei unklar, ob mit einer verdeckten Verabreichung eine Verabreichung ohne informierte Zustimmung oder eine nicht richterlich genehmigte Zwangsmedikation gemeint ist. Oft würden Patientinnen/Patienten nicht informiert, was sie nehmen. Dieses finde besonders in Altenheimen statt. Bei einer Legalisierung ambulanter Zwangsbehandlung würde der Satz „wenn du das nicht nimmst, kommst du in die Psychiatrie“, zu dem Satz, den man in der Psychiatrie häufig hört: „Wenn du das nicht nimmst, holen wir uns einen Beschluss.“

II. Zur praktischen Durchführung von Zwangsmedikationen

Das technische Vokabular, das die Zwangsdebatte dominiert, mache Menschen zum Objekt eines technischen Vorgangs. Es gehe aber um Gewalt gegen Menschen. Es gehe darum, dass Substanzen in ihren Körper eingeführt werden, die ihre Gefühle, Wahrnehmung, ihre Fähigkeit sich zu bewegen und mitzuteilen und ihre Körperempfindungen verändern.

In der Regel gehe es bei Zwangsmedikation um Neuroleptika. Neuroleptika haben für die Behandler*innen das Ziel, die Wahrnehmung, das Denken und Verhalten der Menschen zu normalisieren. Oft ist es aber nach unserer Erfahrung nicht die Verrücktheit selbst, die Menschen Leid verursache, sondern dass Menschen in diesem Zustand nicht mehr als vollwertige Menschen gesehen und behandelt werden. Das Leid durch die Psychose und das Leid durch die Neuroleptika stehen oft in keinem ausgewogenen Verhältnis. Dies ist ein Grund, aus dem viele Menschen die Neuroleptika wieder absetzen, sobald sie die Möglichkeit dazu haben. Neuroleptika haben auch lebensgefährliche Neben- und Wechselwirkungen sowohl in der Akutbehandlung als auch in der Langzeitbehandlung. Schon lange würde kritisiert, dass der Nutzen von Neuroleptika überschätzt wird.

Bei einem Teil der psychiatrischen Selbstvertretungen und einem Teil der Berufsbetreuer*innen in Deutschland gebe es einen starken politischen Willen zur gesetzlich legitimierten Anwendung von Zwang im am-

bulanten Bereich. Das Leben von Menschen, die als psychisch krank gelten, sei in Deutschland wenig wert. In den vergangenen Jahren seien immer wieder Menschen bei psychiatrischen Zwangsmaßnahmen getötet worden. Zeitgleich sei die Zahl der Überweisungen aus Psychiatrien in andere Krankenhäuser zurückgegangen. Womöglich erhalten Menschen, die unter Psychopharmaka lebensgefährliche Nebenwirkungen entwickeln, zunehmend nicht die notwendige medizinische Versorgung.

III. Zur Verabreichung von Medikamenten an Personen, die nicht widersprechen.

Diese Frage sei nicht sinnvoll beantwortbar. Wenn ein Mensch tagtäglich Tabletten erst dann nimmt, nachdem ihm wiederholt gesagt wird „wenn Sie das nicht nehmen, kommen Sie wieder in die Psychiatrie“, ist das ein Widerspruch?

IV. Zur Frage nach Maßnahmen, um Personen „von der Notwendigkeit der Maßnahme zu überzeugen“.

Die gesetzlichen Voraussetzungen an den „Überzeugungsversuch“ seien unkonkret. Eine Überzeugung in einem Kontext, in dem Gewalt ausgeübt werden kann, sei ohnehin fraglich.

V. Zu Anhaltspunkten der Verabreichung ohne medizinische Notwendigkeit.

Das Konzept medizinischer Notwendigkeit sei im psychiatrischen Bereich generell fraglich. Oft gehe es primär um die „Führbarkeit“ von Menschen im Kontext von stationären Wohnformen.

VII. Zur Vereinbarkeit ambulanter Zwangsbehandlung mit den Grundsätzen moderner Psychiatrie.

Die Grundsätze moderner Psychiatrie als Prämissen für die Psychiatriegesetzgebung wurden vergangenen Oktober von der Weltgesundheitsorganisation gemeinsam mit dem Menschenrechtsrat der vereinten Nationen in der Leitlinie veröffentlicht: „Unterschiedliche Entscheidungsfähigkeiten oder eine psychiatrische Diagnose sollen nicht zur einer Einschränkung der rechtlichen Handlungsfähigkeit von Menschen führen, ...“

Die WHO und die UN schließen sich den Einschätzungen der Sonderberichterstatter an, dass psychiatrische Zwangsmaßnahmen gegen das Recht auf Schutz vor Folter verstoßen.

VIII. Zur Frage nach der „erheblicheren Beeinträchtigung“ durch die Zwangsbehandlung zu Hause versus der Zwangsmedikation zu Hause (Tobias: an anderen Orten).

Sonderfragen nach den Auswirkungen von Zwangsmaßnahmen auf die Gruppe der psychisch erkrankten Betreuten sind diskriminierend. Es geht um die Frage der Auswirkungen von Gewalt auf Menschen.

Bei der Abwägung zwischen den Folgen ärztlicher Zwangsmaßnahmen im Wohnumfeld versus in der Psychiatrie geht es also um eine Abwägung zwischen den Folgen von Gewalt, die Menschen zu Hause erleiden gegen Gewalt, die Menschen an anderen Orten erleiden. Zwangsbehandlungen in der Psychiatrie seien für die meisten Menschen schrecklich. Diese Praktiken ins eigene Zuhause zu verlagern, mache das eigene Zuhause zu einem unsicheren Ort.

Zwangsmaßnahmen schaden nicht nur den Menschen, die sie erleiden. Sie schaden auch denen, die als Zeug*innen die Gewaltanwendung miterleben und allen, die wissen, dass auch sie selbst sie erleiden könnten. Eine Ausweitung der Legalisierung ärztlicher Zwangsmaßnahmen auf Heime bedeutet für mittelbar und unmittelbar Betroffene noch mehr Leid, Schmerz und posttraumatische Belastungsfolgen, die ein Leben lang anhalten können.

IX. Zu den zu erwartenden Auswirkungen einer etwaigen Ausweitung ärztlicher Zwangsmaßnahmen auf stationäre Wohneinrichtungen.

Die Prüfung der Voraussetzungen ärztlicher Zwangsmaßnahmen ist bereits jetzt unsorgfältig. Es liegen ja nicht einmal mehr von allen Bundesländern Daten vor. Eine Ausweitung würde selbstverständlich zu mehr Anträgen und weniger sorgfältigen Prüfungen führen.

Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. möchte die Bundesverfassungsrichter*innen in die Verantwortung nehmen, die Rechtslage zur Ausübung psychiatrischer Zwangsbehandlung nicht weiter auszuweiten. Gewalt sei keine Fürsorge.

Mitgliederversammlung 2024



Am Samstag, den 12. Oktober 2024 um 17 Uhr, findet unsere Mitgliederversammlung statt, zu der wir Euch gerne einladen!

Jugendherberge Düsseldorf
Düsseldorfer Str.1,
40545 Düsseldorf

Für die Mitgliederversammlung, die im Rahmen unserer Jahrestagung stattfindet, sind folgende **Tagesordnungspunkte** vorgesehen:

Mitgliederversammlung des BPE

1. Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleitung und der Protokollanten
3. Regularien
(Genehmigung der Tagesordnung und der Geschäftsordnung, Wahl der Zählkommission)
4. Bericht des Vorstands
5. Bericht der Geschäftsstelle / EUTB-Beratungsstelle
6. Kassenbericht 2023
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Aussprache zu den Berichten
9. Genehmigung der Kassenberichte und Entlastung des Vorstands
10. Wahl von Mitgliedern des erweiterten Vorstands aus Ländern ohne Landesorganisation oder aus Ländern mit mehreren Bewerbern
11. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2025
12. Wahl der Redaktion des Lautbriefrundsprechers
13. Anträge
14. Verschiedenes

Jahrestagung 2024 in Düsseldorf

11. bis 13. 10. 2024

„Unheilbar Gesund“

Kulturprogramm Freitag: Flora Florenz - „Unkraut vergeht nicht“ (Freiburg)

Ein bunter Liedermacherabend mit selbstkomponierten Liedern, Gedichten und Kurzgeschichten von Flora Florenz

Vortrag Samstag: Shrank Dernbach - „Diagnosen ihre Macht nehmen“

Diagnosen entfalten auf verschiedene Weise Macht in unserem Leben. Sie können unser Selbstbild beeinflussen. Durch sie können wir eingesperrt und zwangsbehandelt werden. Manche glauben sogar, anhand von Diagnosen unsere Zukunft vorhersagen zu können. Viele glauben, dass man uns aufgrund unserer Diagnose nicht glauben soll.

Im Vortrag schaue ich aus vier Perspektiven auf Diagnosen. Aus Mainstream-wissenschaftlicher Perspektive frage ich: Was sind eigentlich medizinische Diagnosen? Sind psychiatrische Diagnosen unwissenschaftlich? Aus psychismuskritischer Perspektive frage ich: Welches Glaubenssystem steckt hinter psychiatrischen Diagnosen? Welche Rolle spielt Macht dabei? Wie können wir uns Macht zurücknehmen? Aus feministischer Perspektive frage ich: Wie wurden psychiatrische Diagnosen von Männern entwickelt? Wie wurden Diagnosen benutzt, um FLINTA* (Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans* und agender Personen) zu kontrollieren? Aus kapitalismuskritischer Perspektive frage ich: Welche Funktionen haben psychiatrische Diagnosen im Wirtschaftssystem? Und was bedeutet das für uns persönlich?

Im Anschluss will ich mit euch diskutieren, wie die Selbsthilfe dazu beitragen kann, Diagnosen ihre Macht zu nehmen.



Vortrag Sonntag: Yvonne Aurich - „Unheilbar gesund - Neurodiversität in der Psychiatrie“ (Güglingen)

„Meine Augen suchten immer wieder das Papier ab auf dem eine Zahl oben drauf stand: 129. Mein IQ, zum Glück nicht mein Puls. Ein Ergebnis, was aussagte, dass mein Gehirn auf hohem Niveau lösungsorientiert rational denken kann. Und doch konnte mir keiner erklären, wie ich damit nun umgehe, nachdem ich 22 Jahre lang nie gelernt hatte, dass das ein naturgegebenes Ding ist.

Weil ich Therapeuten und Psychatern Fragen stellte und Dinge hinterfragte galt ich als therapiemüde. aufmüpfig. rebellisch. Gefolgt von vielen Diagnosen, die sich hinterher bis auf die Depression als haltlos erwiesen. Ich war einfach müde, so dass mich niemand verstand.“

Ich bin Yvonne Aurich und spreche auf der Jahresversammlung des BPE e.V. unter anderem darüber, dass Neurodiversität in der Psychiatrie ein großer blinder Fleck ist, der mich in die Depression trieb. Als Höchstleisterin, Hochsensible und Scanner-Persönlichkeit habe ich die

Welt schon in der Kindheit durch andere Augen gesehen als Menschen in meinem Umfeld samt meiner Eltern.

Kein neuronaler Defekt, sondern eine andere Vernetzung im Kopf, die dazu führt, dass ich die Welt anders sehe.

Wie ich mir meine bedarfsgerechte Behandlung für neurodivergente Personen in der Psychiatrie vorstelle, was in meinen Augen generell dafür in Deutschland noch geschehen muss und wie ich aktuell damit zurecht komme erfährst du, wenn du am 13. Oktober 2024 (Sonntag) um 9 Uhr vorbei kommst. Ich freue mich schon auf deine Fragen zu dem Thema.

AG 01

Jurand Daszkowski - „Sichtbare und unsichtbare Barrieren erkennen und überwinden“ (Hamburg)

Menschen mit Beeinträchtigungen werden durch viele sichtbaren und unsichtbaren Barrieren behindert. Die Beeinträchtigungen selbst sind nicht immer heilbar, aber es ist trotz vorhandener Einschränkungen oft möglich ein „gesundes“, gutes und

würdiges Leben zu führen.

Außer bekannter baulicher und kommunikativen Barrieren gibt es viele Barrieren, die zumindest auf den ersten Blick nicht erkennbar sind und deshalb auch nicht berücksichtigt werden.

Es ist noch nicht genau erforscht welche Barrieren insbesondere Menschen mit psychosozialen Beeinträchtigungen betreffen. Die Betroffenen werden meistens danach auch nicht gefragt und falls sie sich selbst dazu äußern, werden sie nicht immer ernst genommen.

Ein gutes Beispiel ist diesbezüglich gesundheitliche Versorgung.

Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung haben oft Schwierigkeiten die Termine bei Arzt:innen und Therapeut:innen wahrzunehmen und einzuhalten, lange im Warteraum zu sitzen und auf gleicher Augenhöhe mit therapeutischem Personal zu kommunizieren und zu verhandeln.

Ich beabsichtige in dieser AG nach einem kurzen Impuls über vorhandene Barrieren und Hindernisse mit den AG Teilnehmer:innen zu diskutieren und danach zu überlegen, welche angemessenen Vorkehrungen im Sinne der UN Behindertenrechtskonvention umgesetzt werden müssen um diese Barrieren möglich zu überwinden.

AG 02

Janne Lauff - „Psychismus“ (Tübingen)

Kindheit, Kinder und „Psyche“ – Diskriminierung von klein auf bis zur Psychiatrie

Als ich mich einmal mit einem Problem an einen Psychiater wandte und er antwortete „Seien Sie doch nicht so kindisch!“, habe ich angefangen mich zu fragen, was eigentlich die schlechte Behandlung von uns Psychos mit der von Kindern zu tun hat. Beides hat einen Namen: Psychismus ist die Diskriminierung auf Grund der sogenannten „Psyche“. Adultismus ist die Diskriminierung von Kindern durch Erwachsene.

In meiner AG soll es um das Aufeinander- und Zusammenwirken dieser beiden Diskriminierungsformen gehen. Uns können Fragen beschäftigen wie: Welche Erfahrungen aus der Kindheit bewirken eine „Psyche“, die später gesellschaftlich be-

nachteiligt wird? Wieso ist die Kindheit so oft das Einzige, was als Ursache für die sogenannte „Psychische Krankheit“ genau betrachtet wird? Wo sind Ähnlichkeiten in der herabwürdigenden Behandlung von sogenannten „Psychisch Kranken“ und von Kindern? Auch Psychiatrie-Erfahrung und Elternschaft kann Thema sein, sowie unerfüllter Kinderwunsch als Folge von Psychiatrie-Erfahrung. Und die Frage, wie ein nicht-diskriminierender und nicht-abwertender Umgang mit Kindern – sowie mit Psychiatrie-Erfahrenen aussehen kann.

Ich bringe euch wieder abwechslungsreiche Inputs, Gedankenspiele und interaktive Methoden mit – für eine kurzweilige Zeit miteinander.

Die AG ist gedacht für alle Psychiatrie-Erfahrene und Verbündete, die Elternschaft bzw. mit Kindern leben (möchten), sich mit den Themen Kindheit und Diskriminierung auf Grund von Alter oder „Psyche“ auseinandersetzen möchten und/oder einfach für alle, die selbst Kinder waren.

Referent*in: Janne Lauff forscht nach eigener Erfahrung schwerer Psychiatisierung intensiv zu Psychismus, ist in Bildungsarbeit zu Antidiskriminierung ausgebildet und hat schon einige Seminare geben dürfen. Wenn Janne sich nicht gerade in theoretischen Höhenflügen befindet oder utopischen Visionen über eine bessere Welt (nicht nur) für psychiatrisierte Menschen hingibt, strickt Janne, spielt mit Pflanzen oder meditiert – und lebt seit neustem mit einem kleinen Menschen.

AG 03

Christiane Santonocito - „Achtsamkeit“ (Geldern)

Achtsamkeit und Entspannung als Bewältigungsstrategien

„Neuroleptika abzusetzen ist gefährlich bis fast unmöglich“ - das ist die landläufige Meinung vieler Ärztinnen und Ärzte und leider auch vieler Betroffener, die es versucht haben und rückfällig geworden sind.

Nach 27 Jahren fast durchgehender Behandlung mit diesen Arzneimitteln ist es mir gelungen, davon loszukommen. Meine Chance war der

Wechsel meines Psychiaters, der es für möglich hielt, dass meine Diagnose, die bis dahin immer wieder abgeschrieben worden war, eventuell nicht stimmte. Leider wussten weder er noch ich zu diesem Zeitpunkt etwas von langsamem Ausschleichen. Den bpe lernte ich erst kurz danach kennen.

So hatte ich, kurz nachdem ich „clean“ war, eine Absetzpsychose.

Ich entwickelte selbst Strategien, um nicht wieder in die Klinik zu müssen und habe es geschafft, seitdem ohne Neuroleptika zu leben.

Mein Name ist Christiane Santonocito, ich komme aus Geldern. Mein erster Beruf war Krankenschwester, den ich wegen Psychose und Einnahme hochdosierter Psychopharmaka nicht mehr ausüben konnte. Jetzt bin ich in Teilzeit als Musiktherapeutin in einem Seniorenheim tätig.

In meiner Arbeitsgruppe möchte ich über die Strategien sprechen, die mir geholfen haben, keinen Rückfall zu bekommen. Wir wollen miteinander in Erfahrungsaustausch treten und auch ein Teil mit praktischen Übungen ist geplant.

AG 04

Nora Ernst - „Soteria“ (Berlin)

Soteria ist in den sechziger Jahren aus der Antipsychiatriebewegung heraus in Californien entstanden im Jahre 1971 als eine Art alternatives Wohnprojekt

Zur Behandlung von psychischen Krise, ohne bzw mit so wenig Medikamenten wie möglich wurden die Betroffenen 1:1 von Laien begleitet. Es gab einen weichen Raum, wo die Betroffenen in akuten Krisen Ruhe finden konnten.

Ansonsten war es ähnlich einer Wg aufgebaut, so dass die Bewohner durch Beteiligung am Haushalt wieder an das Alltagsleben herangeführt wurden.

Leider musste das Projekt nach einigen Jahren schließen, da es von den Krankenkassen nicht mehrunterstützt wurde.

Es gab ein Folgeprojekt, welches Bestandteile des ursprünglichen Projektes übernahm in Bern, jedoch an den regulären Krankenhausbetrieb angeschlossen war, jedoch gar personell und finanziell besser ausgestattet als übliche Stationen. Dieses wiederum diente als Vorbild für

weitere sich Soteria nennende Projekte in der Bundesrepublik Deutschland, welche in den letzten drei Jahrzehnten entstanden. Hier bleibt vom Grundgedanken der Soteria, welche oft eher mit einer Haltung als einer Institution gleichgesetzt wird, allerdings häufig nicht viel übrig, sodass von einem Etikettenschwindel die Rede sein kann.

Als positives Beispiel sticht jedoch die mit Soteriaelementen arbeitende Station in Gütersloh heraus, welche in den 90er Jahren kurzzeitig existierte und der es gelang eine vollkommen unorthodoxe Behandlung im gängigen Krankenhausbetrieb zu realisieren, welche noch immer als Beispiel für eine menschlichere Psychiatrie dienen kann.

Neben einem kurzen Abriss über die Geschichte der Soteria im allgemeinen, möchte ich unter Bezugnahme auf eine Diplomarbeit aus diesen Jahren, welche von K. Tiedtke unter besonderer Berücksichtigung der Betroffenenperspektive geschrieben wurde, über dieses Projekt berichten und anschließend eine Diskussionsrunde führen wie im Sinne der Soteria hilfreich durch Krisen begleitet werden kann. In diesem Zusammenhang ist auch die Arbeit von Regina Bellion interessant, welche u.a. in einem Aufsatz namens „Wiewir das Soteriaprinzip für uns entdeckten“ beschrieb, wie sie und ebenfalls psychiatriebetroffene Freunde sich gegenseitig erfolgreich durch Krisen begleiteten, um einem Krankenhausaufenthalt zuvorzukommen. Meine eigene Erfahrung als ehemalige Bewohnerin des Weglaufhauses kann ich bei der Diskussion ebenso miteinbringen.

AG 5

Kristina Meyer-Estorf - „Ein anderer Umgang mit seelischen und sozialen Problemen“ (Hamburg)

Schwierige Situationen meistern „Wer klar kommuniziert, riskiert verstanden zu werden“

Wer kennt es nicht auch, wenn Situationen entstehen, wo das Gefühl der Hilflosigkeit entsteht und kein ruhiges Handeln funktioniert? Erfahrung bedeutet oft, die Summe der Erfolge und auch Misserfolge im Laufe eines Lebens.

Erfahrungen können uns helfen mit unserem Umfeld und mit den Auf-

gaben und Anforderungen unseres Umfeldes klar zu kommen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und in unseren verschiedenen Sozialräumen selbstbestimmt zu kommunizieren. Persönlichere Sozialräume, wo Kommunikation und zwischenmenschlicher Austausch geschieht, können klassische Lebensbereiche sein, wie der Arbeitsplatz, Schule, Ausbildung, Studium, Freundschaften, Partnerschaften, Familie, Hobby- und Freizeit(gruppen)aktivitäten und auch Selbsthilfe(gruppen)aktivitäten. Ferner gibt es Kommunikationsräume im sogenannten anonymen Umfeld, wie z.B. beim Einkaufen, beim Arzt, bei Behörden, bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln.

Interaktion und Kommunikation, per verbaler Sprache oder auch durch Mimik und Gestik-nonverbal geschieht immer und überall, wo mindestens 2 Kommunikationspartner ob Mensch oder auch Tier aufeinandertreffen. Schon Paul Watzlawick bezog sich nicht ausschließlich auf die Kommunikation durch verbale Sprache!

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ – und das wird das Thema im Workshop sein!

Gemeinsam schauen wir uns Situationen von freiwilligen Teilnehmern aus den jeweiligen Sozialräumen an und thematisieren lösungsorientiert, wo es in der Kommunikation kneift und wie Hilfe zur Selbsthilfe individuell und stressfrei, mit einer (unsichtbaren) psychischen Belastung/ oder in einer Krise mit einfachen Schritten, selbstbestimmt gelingen kann.

Wichtig ist in diesem Workshop, dass die Teilnehmer angeregt werden, selber Lösungen zu finden und je nach Gruppendynamik und Verlauf auf Impulse der Rahmengerberin /AG-Leiterin, situationsgemäß zurückgreifen können.

Wir besprechen z.B. Fragen wie „Was kann ich tun, wenn ich mich vom Gegenüber nicht ernstgenommen fühle, mich rechtfertigen muss für mein So-Sein? Wie kann ich selbstbestimmt auf Augenhöhe in Behördenterminen, beim Arzt, bei meiner Familie, Partner, Freunden oder beim Arbeitgeber meine Bedürfnisse und Anliegen unaufge-regt kommunizieren?“

Der Workshop wird gestaltet mit der Haltung „Die Würde des Menschen ist unantastbar! Kein Mensch sucht sich eine psychische Beeinträchtigung/Krise aus – es kann jeden erwischen!“

AG 6

Karin Haehn - „Gerontopsychiatrie“ (Verden / Aller)

Alt-gewordene PE haben besondere Probleme, die das Leben erschweren. Wir wollen uns darüber austauschen, wo wir im psychiatrischen System Hilfen bekommen, wenn wir sie benötigen. Die AG könnte auch für PE, die ihre Eltern auf dem letzten Weg begleiten, nützlich sein.

Thematisiert werden unter anderem:

1. Ambulante Behandlung ohne Zwang
2. Diagnosen (hilfreich oder lästig)
3. Teilhabe am gesellschaftlichen Leben außerhalb der Psychiatrie-Szene.
4. Wo finde ich unabhängige Beschwerdestellen.
5. Brauche ich einen gesetzlichen Betreuer
6. Wo finde ich Hilfe beim Absetzen der Medikamente?

AG 07

Andreas Gers-Barlag - „WfbM: wie hängt das zusammen Vor- und Nachteile mit Gesprächsbedarf“ (Alfhausen)

Mein Name ist Andreas Gers-Barlag, Psychiatrie-Erfahren und 48 Jahre jung und lebe im Nordkreis Osnabrück.

Ich bin nach meiner Ausbildung zum Sanitär- Heizung Mechaniker zur Bundeswehr eingezogen worden und kurz nachdem in die Psychiatrie gekommen...?

Mit 24 Jahren im Jahr 2000 habe ich krankheits- bedingt bei der Hho Osnabrück angefangen, das ist eine Werkstatt für Behinderte Menschen (WfB).

Ich habe über 21 Jahre am Stück in der Werkstatt gearbeitet und möchte in meiner Arbeitsgruppe über Vor und Nachteile einer Werk-

statt sprechen, aber auch über Vor und Nachteile des allgemeinen Arbeitsmarkts.

Danach möchte ich mit der Arbeitsgruppe eine Diskussionsrunde eröffnen, wo vielleicht der eine oder andere sich wieder findet, um die Erfahrungen auszutauschen, die jeder gemacht hat mit dem Thema Arbeit...? Oder eventuell noch eine Ausbildung starten möchte oder die Ausbildung abgebrochen hat.

Es sind auch gerne Teilnehmer erwünscht, die noch nie oder kaum gearbeitet haben und den Wunsch haben eine Arbeit zu finden.

AG 08

Doris Steenken - „Austauschrunde „Ich bin unheilbar gesund“ (Osnabrück)

„Unheilbar Gesund - Ein NoGo für die Pharmaindustrie !?“

Bis auf Ausnahmen sind wir ja (unheilbar/heilbar) gesund geboren.

Was hat uns krank gemacht?

Oder was behindert uns?

Das Klima? Die Politik? Die „un“ soziale Gesellschaft? Ungesunde Lebensweise? Ärzte, Therapeuten? Medikamente? Was würde uns (wieder) gesund machen/halten?

Diese Fragen möchte ich in meiner AG auf dem Grund gehen und bingespant, vor allem auf Lösungen, wie wir uns vor einem krank machenden System schützen und Alternativen finden können, damit wir unabhängig davon werden und bleiben.

AG 09

Ernst-August Elborg - „Was können Psychiatrieerfahrene der gesunden Gesellschaft zurückgeben?“ (Waldheim)

Das Tagungsmotto „unheilbar gesund“ soll provozieren, dass eine



Diagnose psychisch krank eine Definitionssache und keine reine Wahrheit darstellt. Eine psychische Störung bedeutet erst einmal, dass unser Verhalten anders ist als bei den s.g. Normalen. Was normal ist, ist nämlich auch reine Definitionssache. Die s.g. Normalen haben eine Riesenlobby, wir haben keine Lobby.

Unser bisheriges Handicap ist, dass wir im Sinne der Gesellschaft keine Leistungsträger sind. Wir werden lediglich geduldet und staatlich alimentiert.

Um sich in unserer Gesellschaft Gehör zu verschaffen, möchte ich den Spieß umdrehen. Durch unser psychisch anderes Verhalten können wir erkennen, dass in der s.g. normalen Leistungsgesellschaft irgendetwas nicht stimmt. Wenn wir anhand unserer Symptome erkennen, was in der Gesellschaft nicht funktioniert, müssen wir es verständlich formulieren. Anschließend müssen wir den Leistungsträgern klar machen, dass sie mit unseren Erfah-

rungen und Empfehlungen einen Beitrag leisten können, dass in der Gesellschaft die Anzahl psychisch Kranker deutlich zurückgehen könnte. Da würden wir besonders auch bei den Krankenkassen Gehör finden. Lasst uns diesen Weg einmal versuchen. Mit meiner SHG „Krankheit als Chance“ arbeite ich schon seit Jahren an diesem Gedanken.

Ernst-August Elborg (Landesvertreter des BPE in Sachsen)

AG 10

Juli - „kreative Selbsthilfe“ (Bochum)

Kreative Selbsthilfe seit eingeladen, zum bauen, basteln, malen, kreativ werden, zum künstlerischen Begegnen und zum Auszutauschen, wie und was Kreativität für uns als Selbsthilfe bedeutet. Allgemeine Materialien wie Scheren, Kleber, Draht, Papier, Farben, Pinsel sind da, speziellere Sachen gerne mitbringen. Auch gerne Kunstwerke (oder Fotos davon) von euch, wenn ihr wollt.

SELBSTBESTIMMUNG & SELBSTVERTRETUNG !



Selbsthilfetag

**Samstag, 31. August 2024
von 10.30 bis 16.45 Uhr**

**Ev. Hochschule Rheinland-
Westfalen-Lippe,
Immanuel-Kant-Str. 18-20
44803 Bochum**

4 Haltestellen vom Bochumer Hbf

Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Programm:

Moderation: Matthias Seibt (Bochum)

10.30 Begrüßung, Grußwort, Organisatorisches

Vorträge mit Diskussion:

10.50 Martin Lindheimer (Wuppertal) – Selbsthilfegruppen - Gemeinsam stark sein!

11.50 Vorstellung der Arbeitsgruppen

12.15 Mitgliederversammlung des LPE NRW

12.45 Mittagspause (Mittagessen muss selbst organisiert werden)

14.00 – 15.30 Parallele Arbeitsgruppen:

- 1) Martin Lindheimer (Wuppertal) – Der Aufbau einer Selbsthilfegruppe
- 2) Shrank Dernbach (Herne) – Augusto Boals Theater der Unterdrückten
- 3) Sabine Wolfrum (Essen) – Unser Engagement in der Besuchskommission
- 4) Tobias Thulke (Köln) – Stimmen Hören und Selbstbestimmung
- 5) Nadine Kuchenbrod (Bochum) – Im Hier und Jetzt durch Tanz
- 6) Heike Osten-Weber (Bonn) - Selbstverantwortung und Genesung
- 7) Matthias Seibt (Bochum) – Nutzen und Schaden von Psychopharmaka

15.30 Kaffeetrinken

16.10 Rückmeldung aus den Workshops

16.30 Schlusswort und Verabschiedung

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Anmeldung wäre nett bei Vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de, 0234 / 640 50 84 hier Mitfahrgelegenheiten (Auto und Bahn); alternativ 0234 / 70 890 520.

Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens Quer durchs Land-Ticket der Bahn AG. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Anfahrt: Ab Bochum Hbf Straba 302,305 odr 310 Ri Laer, Langendreer oder Witten bis H Mettestrass
Abfahrt: Um 16.47 RE16 Ri Hagen und Siegen, um 16.55 RE1 Ri Düsseldorf, Köln, Aachen, um 17.03 RE1 Ri Hamm. In Hamm Anschluss Ri Bielefeld und Münster.

Selbsthilfetag Köln März 2024

„Krise und Alltag“

Es fand wieder mit ca. 50 Teilnehmer*innen ein Selbsthilfetag in schöner Atmosphäre statt. Die Räumlichkeiten der Trude-Herr-Gesamtschule (Standort Rendsburger Platz) sind wirklich schön und mit einem Aufzug zu den Klassenräumen barrierefrei. Für das leibliche Wohl wurde gesorgt. Belegte Brötchen, selber zubereitete Salate und von unseren Aktiven in der Küche gemachte Waffeln sorgten für eine positive Grundstimmung.

Mehr Leute zum Selbsthilfetag (SHT) nach Köln zu bekommen hat nicht funktioniert. Also Mission gescheitert? Nicht ganz. Denn das Konzept, dass es zwei Vorträge mit weiterführenden Workshops gab, ging auf. Aber auch die anderen Workshops wurden angenommen. In dem Workshop zum Konzept der Anlaufstelle Rheinland wurde z.B. eine Idee eingebracht, die auch tatsächlich umgesetzt wird. Es wird eine allgemeine Selbsthilfegruppe für Krisen- und Psychiatrie-Erfahrene geben. Diese findet parallel zu einem offenen Café, aber natürlich in einem anderen Raum, statt. Café – Besucher können die Gruppe mal für sich testen und Teilnehmer*innen, die gerade etwas triggert, können den Raum verlassen, ohne dann alleine zu sein.

Es war der zweite SHT Köln nach Corona. 20 bis 30 Leute mehr wären für diese Räumlichkeiten schön. Das Team der Anlaufstelle arbeitet daran, dieses fürs nächste Jahr Wirklichkeit werden zu lassen. Ihr werdet rechtzeitig informiert!

Dieses Jahr gab es keine Vorberichtserstattung im Laut-BriefRundSprecher (LBRS), der Mitgliederzeitung des BPE e.V. Die Tatsache, dass ein neuer Vorstand gewählt wurde, brachte nicht mehr Mitglieder in die Gesamtschule nach Köln-Mülheim, ganz in der Nähe unserer Anlaufstelle Rheinland. Zwar konnten Besucher*innen der Anlaufstelle Rheinland für den SHT gewonnen werden, ist es aber nach wie vor schwierig, neue Men-



schen für die Selbsthilfe zu gewinnen. Vielleicht müssen wir für nächstes Jahr in den Einrichtungen mehr vor Ort sein. Ein Aushang alleine lockt wenig Menschen zu einem SHT mit einem sicherlich interessanten Programm.

Wir freuen uns auf den SHT Köln 2025 und werben an dieser Stelle schon mal um eure Teilnahme.

Herzliche Grüße
Tobias Thulke



„Sollen wir nächstes Jahr auch zum Selbsthilfetag gehen?“



„Puh, das dauert aber ganz schön lange! Naja, aber mit genug Pausen.“

Der ADAC-Flug nach Nürnberg

Toni hatte große Angst, als die Sanitäter sie an dem ADAC –Flugzeug begrüßten.

Sie hatte nicht mehr richtig packen können in der Nervenklinik von Aix-en-Provence, wie immer, wenn sie verrückt war, aber das sah man ja der großen grünen Reisetasche von ihrer Mutter von außen gar nicht an.

„Wir machen das jeden Tag“, sagte der Sanitäter zu Toni.

Toni stieg in die Maschine und sah, dass der Notarzt damit beschäftigt war, einen Menschen am Leben zu erhalten.

Toni saß daneben, aber sie war ganz ruhig, weil sie während des ganzen Fluges darum betete, dass dieser Mensch am Leben gehalten werden könnte von dem Notarzt.

Die Situation war kritisch. Deswegen wusste Toni, dass sie jetzt ganz ruhig bleiben musste, damit sich der

Notarzt um den anderen Menschen kümmern konnte.

Außerdem war Tonis Leben ja nicht in Gefahr.

Toni betete, was das Zeug hielt und wurde immer ruhiger und ruhiger.

Als das Flugzeug dann in Nürnberg angekommen war, fragten die Sanitäter Toni, ob sie einen Wunsch hätte.

Toni bat um eine Cola und durfte dazu sogar eine Zigarette rauchen.

Ihre Mutter hatte sie am Flughafen abgeholt und sie fuhren gleich zu ihrem alten Hausarzt und Therapeuten. (Er hatte keine offizielle Therapeutenausbildung, aber er hatte zu Tonis Mutter gesagt, dass er sich das zutraue.)

Es war der Arzt gewesen, der zu Toni auf ihre Frage, ob sie nun verliebt oder psychotisch sei, gesagt hatte: „Wollen Sie ihn immer und immer wieder sehen?“

„Ja“, hatte Toni gesagt.

Dann hatte der verheiratete Familienvater gesagt: „Das war bei meiner Frau und mir genauso.“

Als Toni und ihre Mutter bei der Praxis ankamen, fragte der Arzt Toni ernsthaft: „Wollen Sie von mir weiterbehandelt werden?“

Sie konnte damals nicht verstehen, wie er daran zweifeln konnte.

Ja, sagte Toni und überlegte, warum er sie das gefragt hatte.

Claudia Siebold

Fürsorge

Er war mit seinem Vater auf dem Weg zum Krankenhaus. Das war immer der letzte Ausweg. Er fürchtete sich vor dem Aufnahmegespräch. Der Vater würde reden und reden. Wie schlimm alles wäre, und er nicht wisse, was machen mit diesem Sohn.

Eskaliert war es, als er das Mädchen mit nach Hause brachte. Er hatte das das erste Mal getan. Sein Vater hatte sie rausgeschmissen, noch bevor sie seine Zimmertür erreichten. Der Streit, der folgte, war heftiger als je zuvor, und nun wieder Klinik.

Die Ärztin hatte schon einmal eine stationäre Einrichtung vorgeschlagen, aber seine Eltern waren strikt dagegen. Sie konnten sich nicht vorstellen, ihren Sohn einer anderen Obhut zu überlassen. Er selbst hatte zum einen Angst vor Veränderungen,

zum Anderen war da die Aussicht, der Enge des Elternhauses zu entkommen. Aber er entschied ja nicht. Das tat sein Vater. Immer!

Jetzt saß er im Raucherzimmer. Sich auf Station einzuleben, war leicht. Er kannte ja alles schon. Eine Schwester steckte den Kopf herein: „Herr Drechsler, Sie haben Besuch.“ Es war das Mädchen. „Dein Vater ist echt krass verrückt!“ sagte sie.

Interessant. Sonst war er immer der Verrückte. Dann kam der erste Kuss und dann die Entscheidung. Er ging sofort zum Dienstzimmer: „Ich will keinen Besuch von meinem Vater. Sagen Sie es allen!“

Martin Stoffel

Stockholm

Teil 5: Im Flugzeug letzter Teil

Marie hatte dem Taxifahrer meine Adresse gegeben und wir machten uns scheinbar auf den Weg dorthin. Auf dem Weg zu meiner Wohnung in Tullinge liegt ein Krankenhaus in Huddinge. Dieses ist der Taxifahrer angefahren. Er fuhr am Krankenhaus langsam entlang und wartete meine Reaktion ab. Ich hatte schon mehrere Andeutungen gemacht, bis ich mich schließlich traute den folgenden Satz zu sagen: „I will follow them!“ Darauf sagte der Taxifahrer leise: „Now he knows it!“ und fuhr nun zu meiner Wohnung, um mich dort abzusetzen.

Es war noch früh am Nachmittag und ich begann meine Wohnung aufzuräumen und zu putzen. Zwischendurch rief ich meine Eltern an und teilte Ihnen mit, dass ich das Zertifikat bekommen habe. Heulend sagte ich meiner Mutter, dass ich schizophren sei. Meine Mutter wiederholte in einem Tonfall, als wäre sie nicht verwundert: „Du bist schizophren?!“ Meine Eltern rieten mir, meine Vermieter zu informieren, dass es mir nicht so gut ginge und ich Hilfe benötigte. Im Endeffekt haben sie es dann selber getan. Meine Vermieter waren etwas verwundert, da sie gar nicht den Eindruck hatten, dass es mir schlecht ginge. Trotzdem kam der Mann herunter zu mir und erkundigte sich, wie es mir ginge. Wir machten einen Termin für 15:00 Uhr am nächsten Tag für die Wohnungsübergabe. Bis dahin würde ich gepackt und sauber gemacht haben.

Auf Anraten meiner Eltern schrieb ich mir die Notruf Nummer auf einen Zettel und legte diese auf den Nachttisch. Die Nummer entnahm ich einem Touristenbuch über Stockholm. Als ich mich ins Bett legte schlief ich zuerst ein, wachte dann aber in der Nacht um ca. 2:00 Uhr auf und zitterte am ganzen Körper.



Ich hatte starken Durst und ging deswegen zum Wasserhahn, um etwas zu trinken. Danach griff ich nach meinem Handy und rief die Notrufnummer an. Es meldete sich eine Frau, welcher ich meine Adresse durchgab. Meine Handynummer ist mir in diesem Moment nicht eingefallen, was mir normalerweise nicht passiert. Meine Hand hat stark gezittert. Daraufhin meinte sie, dass sie einen Wagen vorbeischicken würde. Zum Schluss fragte ich sie, ob ich noch Zeit hätte vorher duschen zu gehen, was sie mit einer Selbstverständlichkeit bejahte. Nach einer Dusche zog ich mich also an und ging vor die Tür. Meine Wohnung hatte übrigens einen separaten Eingang. Draußen stand schon ein Notarztwagen. Das Rettungsdienstpersonal meinte zu mir, dass ich gar nicht so krank auf sie wirkte. Aber nachdem ich den beiden Männern auf englisch erklärt hatte, dass ich schizophren sei, fuhren sie die Liege auf der Rückseite heraus und halfen mir dort Platz zu nehmen. Er führte ein Telefonge-

spräch und sagte anschließend zu mir, dass wir nicht in das Krankenhaus in Huddinge fahren würden, sondern zu einer Einrichtung etwas außerhalb. Mir war in diesem Moment klar, dass es sich um eine psychiatrische Klinik handeln würde. An der Klinik angekommen, machten die beiden Fahrer die Übergabe auf schwedisch, so dass ich es nicht verstand. Danach folgte ich einer Frau im weißen Kittel in die Klinik. Sie öffnete einen Raum für mich, in dem ich warten sollte. Es brüllte ein Mann lautstark über den ganzen Flur. Das Gebrüll, die Sicherheitstür und die Riemen am Bett beunruhigten mich sehr.

Nach einiger Zeit kam eine Frau in einem weißen Kittel zu mir ins Zimmer. Zuerst musste ich ein Formular ausfüllen, damit sie mir evtl. eine Rechnung schicken könnten. Danach berichtete ich stockend, was die letzten Tage passiert ist und sie hörte mir aufmerksam zu. Ich konnte erkennen, dass sie hin und wieder Tränen in den Augen hatte, was ich als Mitgefühl für meinen Zu-

stand deutete. Ab und zu stellte sie eine Rückfrage, aber immer wieder sagte sie den folgenden Satz: „You are not schizophrenic!“ und wiederholte die Frage: „Why do you think you are schizophrenic?“

Zum Schluss kam eine andere Mitarbeiterin ins Zimmer und gab mir eine Tablette, mit einem kleinen Becher aus Metall, der eine Flüssigkeit beinhalten. Für den nächsten Tag gaben sie mir noch zwei weitere Tabletten und für die Fahrt nach Hause einen Taxigutschein.

Nachdem ich eine Weile geschlafen hatte, half mir am nächsten Tag meine Vermieterin meine Sachen fertig zu packen und wir teilten uns die 1000 Kronen Pfand, da sie noch ordentlich putzen musste und sie mich nach Arlanda fahren würden.

Als wir ins Auto eingestiegen sind, fiel mir auf, dass es zeitlich knapp werden würde. Sorgen machte ich mir aber nicht, da mich ein Gefühl der Gleichgültigkeit umgab. Im Flughafen hatte ich das Gefühl, dass der ganze Flughafen in eine Verschwörung gegen mich verwickelt war. Ich blieb aber ganz ruhig.

Nun war der Abschied von meiner Vermieterin gekommen. Sie gab mir den Rat, die nächste Tablette, die ich von ihr bekommen hatte, nicht zu früh zu nehmen, da ich sonst nicht ankommen würde. Die Beruhigungstabletten von meiner Vermieterin waren in der Wirkung deutlich stärker.

Als nächstes kam ich ohne Probleme durch die Sicherheitskontrol-

le. Zeitlich war es so eng geworden, dass vor dem Eingang zum Flugzeug schon eine Schlange stand. Ich zeigte zwei älteren Herren, welche eine südländische Abstammung hatten, mein Ticket und fragte sie, ob das das richtige Flugzeug sei. Überrascht, dass ich sie so offen angesprochen hatte, nickten sie mir zu. Bevor ich ins Flugzeug ging, kaufte ich mir noch eine 0,5 Liter Flasche Wasser, da ich die Befürchtung hatte, im Flugzeug vergiftet zu werden.

Als ich nun ins Flugzeug einstieg, setzte ich mich weit vorne auf einen Platz am Gang. In meiner Sitzreihe nahm eine junge Frau am Fenster Platz. Sie nickte den südländischen Herren zu, von denen einer genau und der andere auf der anderen Seite des Flures hinter mir Platz nahm. Ich deutete das Nicken als eine Bestätigung, dass ich die richtige Person wäre. Ich hatte nun also Angst, von der Schlepperbande, mit der ich am Anfang meines Praktikums in Kontakt geraten war, verfolgt zu werden. Wer Sven wirklich war, weiß ich bis heute nicht. Zusätzlich sah ich noch Angelika, eine Praktikantin von Musterfirma, wie sie an mir vorbeigegangen war. Ich malte mir aus, dass sie meine unversehrte Ankunft überprüfen sollte. Im Nachhinein bin ich mir nicht sicher, ob es nur meine Einbildung gewesen ist oder ob ich sie wirklich gesehen habe. Beim Start nahm ich die Hände vor den Mund und atmete so meinen eigenen Atem wieder ein. Das hilft dabei, eine Hyperventilati-

on zu vermeiden (hatten mir meine Eltern empfohlen).

Nun kam der Essen- und Getränke-service. Ich kaufte mir ein Menü, das aus einer Pizza, einem Schokoriegel und einer Flasche Wasser bestand. Ich untersuchte die Flasche Wasser und den Schokoriegel, ob sie ein Einstichloch hatten, über das man mich vergiften würde. Obwohl ich nichts gefunden habe, verzehrte ich beides nicht. Auch die Pizza ließ ich liegen und gab sie der Bedienung zurück. Ich hatte zwar großen Hunger und Durst, trotzdem rührte ich aber sogar die Banane und die Schnittchen, welche mir meine Vermieterin mitgegeben hatte, nicht an.

Zwischenzeitlich rüttelte der Mann hinter mir, als er aufstand, an meinem Sitz und warf einen Blick auf die Lebensmittel, die ich nicht anrührte. Ich deutete dieses als einen Kontrollblick, ob ich das vergiftete Essen schon verzehrt habe.

Bei der Landung rüttelte der Mann hinter mir wieder an meinem Sitz. Ich schaffte es aber meine Situation zu kontrollieren, indem ich meine Hände vor den Mund nahm.

Als ich aus dem Flugzeug ausstieg und mein Gepäck in Empfang genommen hatte, war ich erleichtert, als ich meine Eltern sah und wir uns umarmten.

Ende der Geschichte!

Ein Erfahrungsbericht von Tobias Thulke



Mad Pride in Köln

von Tobias Thulke

Am Montag, den 20.05.24 wurde es wieder bunt und laut. Wir demonstrierten für Vielfalt und Verschiedenheit. Ursprünglich kommt diese Bewegung aus Kanada und den USA und wurde erstmalig in Deutschland in Berlin durchgeführt. Dieses Jahr war auch in Bremen eine Mad Pride.

Mit ca. 500 Teilnehmer*innen konnten wir an Zahlen aus der Zeit vor Corona anschließen. Die Demo startete in Köln-Ehrenfeld auf dem Neptunplatz und hatte wie gewohnt als Ziel Odonien, wo das Kulturfestival stattfand. Mit 800 bis 1000 Menschen war der Platz gut belegt.

Aber von Anfang an! Ab 13:00 Uhr war Treffen auf dem Neptunplatz. Menschen hörten die laute Musik von Trommelwerk und schlossen sich spontan uns an. Es herrschte eine positive Stimmung. Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt waren, nutzten die Möglichkeit mit einer von sechs bis acht Rikschas ans Ziel zu kommen. Ein Transport der Hilfsmittel war ebenfalls organisiert. Am Ende des Demonstrationzuges gab es eine Ruhezone, wo das Megaphon nicht mehr zu hören war. Aber natürlich war diese Ruhezone nicht ganz ruhig.



im Rahmen des Sommerblut Kulturfestival auf der Mad Pride

Die Demo ging 1 Stunde und 20 Minuten. Mir persönlich ist aufgefallen, dass die Liebigstraße sich etwas in die Länge gezogen hat. Dieses ist allerdings nicht zu ändern. Die Etappen auf dem Laufweg standen im Internet und auf dem Flyer. Für Nachzügler und besonders Interessierte könnte für nächstes Jahr eine richtige Route veröffentlicht werden. Auf dem openair Odonienplatz waren bei schönem Wetter genügend Sitzplätze. Auch ruhigere Ecken waren vorhanden.

Die beiden Moderatorinnen führten gut durch die Veranstaltung. Gebärdensprache und leichte Sprache sorgten für mehr Barrierefreiheit. Mit vier Bands für zwei Stunden gab es noch Zeit für Zugaben. Mit einer positiven und toleranten Stimmung wurde die zeitliche Vorgabe leicht überzogen.

Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, wenn wir wieder mit der Mad Pride durch die Stadt ziehen.

Mahnwache vor dem Tor der Vereinten Nationen in Bonn

Die WHO hat sich in Fragen der Menschenrechte auf die Seite der Betroffenen gestellt. Darauf haben wir und werden wir aufmerksam machen!

Der nächste Termin ist Mittwoch, der 04. September 24 von 11 bis 15 Uhr vor dem Justizministerium in Düsseldorf.



Nachgefragt!

Wir nehmen uns Zeit für Psychiatrie-Erfahrene an der Basis. Vereinsmitglied oder auch noch nicht. Eine Interviewreihe kreuz und quer durch Deutschland.

Das 14. Interview führt uns nach Nürnberg:

Stelle Dich doch bitte kurz vor!

Mein Name ist Claudia Siebold und ich bin öffentl. bestellte und vereidigte Übersetzerin für die französische Sprache und staatl. gepr. Fremdsprachenkorrespondentin für die englische Sprache, aber ich bin 66 Jahre alt und schon verrentet.

Wenn ich durch die Liste vom Gericht die Übersetzung von einer Geburtsurkunde oder andere staatliche Papiere zu übersetzen bekomme, mache ich aber auch noch Übersetzungen.

Mein Lebenspartner wohnt in Bad Pyrmont in Niedersachsen, wir suchen aber für hier ein kleines Häuschen oder eine größere Wohnung.

Wie kam es zu Deinem ersten Aufenthalt in der Psychiatrie?

Zu der Zeit arbeitete ich nach einem abgebrochenen Studium der Germanistik, Anglistik und Romanistik in Berlin als Kellnerin für die französische Militärregierung, was mir auch Spaß machte. Wegen meiner sehr guten Französischkenntnisse durfte ich sofort in der Unteroffiziersmesse in der Bar arbeiten.

Ich hatte dann aber einen Termin bei dem jungen Chef der französischen Militärregierung, der mir durch Freunde vermittelt worden war, um darum zu bitten, eine Arbeitsstelle in einem Büro zu bekommen.

Während dieses Gesprächs verliebte ich mich in den jungen Mann und hatte am nächsten Tag eine Stelle in einem Büro. Ich schrieb ihm einen normalen Liebesbrief, auf den es keine Antwort gab.

Wegen dieser fehlenden Antwort drehte ich durch und Freunde ließen mich wissen, dass ich meinen Arbeitsplatz nur erhalten könne, wenn ich freiwillig in die Psychiatrie gehe.

Es wurde ein Versuch mit Lügen unternommen, bei dem sie mich unter dem Vorwand, ich dürfte mit einem Freund dieses Chefs sprechen, mich in die Psychiatrie zu fahren, aber das wollte ich nicht. Ich hatte in einem Buch von Wallraff gelesen, dass er freiwillig in die Psychiatrie gegangen war und nur mit Hilfe seiner Mutter wieder herausgekommen war.

Als dann meine Mutter nach Berlin gekommen war, willigte ich schließlich in den Psychiatrieaufenthalt ein.

Was ist Deine Kritik am psychiatrischen System?

Meine Kritik am psychiatrischen System ist die unkritische Verwendung von sehr starken Medikamenten, wozu ich schließlich auch überredet wurde, die sehr viele Nebenwirkungen haben. Diese Medikamente



machen den Organismus praktisch süchtig nach ihnen und es ist sehr schwer, sie ohne psychotische Phase wieder auszuschleichen.

Meine Nieren waren fast kaputt genug für eine Blutwäsche, woraufhin der damalige Psychiater mich das Lithium vollständig ausschleichen ließ. Meine Nieren haben sich wieder erholt, aber bei dem anschließenden Ausschleichen des Neuroleptikums, nämlich 30 mg Abilify, dem ich meine Schilddrüsenprobleme verdankte, kam es verzögert nach 17 Jahren ohne Klinikaufenthalt wieder zu 3 aufeinander folgenden Klinikaufenthalten, weil ich gar keine Medikamente mehr nahm und inzwischen nehme ich 10mg Olanzapin, um keinen Rückfall mehr zu bekommen. Mein weiterer Kritikpunkt an dem psychiatrischen System ist die Zwangsbehandlung, dass ich ans Bett gefesselt wurde, um mir hohe Dosen Neuroleptika zu spritzen.

Was sind Deine Selbsthilfemöglichkeiten vor Ort?

Ich bin in dem Nürnberger Selbsthilfeverein „Pandora“, wo ich auch in der Redaktion des Infoblattes und länger in der Strickgruppe und der Schreibgruppe „Die Wilden Federn“ und in einer „Absetzgruppe“ war.

Inzwischen leite ich selbst die Schreibgruppe und ich sehe das Schreiben auch als Möglichkeit, von den Problemen wegzukommen. Ich spiele auch Geige, in einem Duo und einem Trio mit Freunden und in zwei Kirchenorchestern.

Während meiner Klinikaufenthalte hatte ich meine Geige dabei und durfte jeden Tag spielen, was den meisten Mitpatienten auch gut gefallen hat. Das Geigenspielen ist auch so eine Art Meditation, um von Problemendenken wegzukommen.

Wie stehst Du zum Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V. und Deinem Landesverband?

Ehrlich gesagt, habe ich zu meinem Landesverband überhaupt keinen Kontakt und finde es auch wichtig, ebenso Kontakte zu Nichtbetroffenen zu pflegen.

Den Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener habe ich durch einen Vortrag von Matthias Seibt kennengelernt, bei dem er dazu aufforderte, das psychiatrische System zu verlassen. Ich war damals gerade in der Ausschleichphase und fand seine Ideen so gut, dass ich gleich in den Verein eingetreten bin.

Meine Lebensqualität hat sich seit dem Ausschleichen von dem Lithium und von dem Absetzen des hochdosierten Abilifys wesentlich verbessert. Mein Fernziel ist es, auch das Olanzapin wieder auszuschleichen.

Durch einen Zufall bin ich jetzt auch Mitglied der Redaktion des Lautbriefrundsprechers geworden und die Mitarbeit macht mir sehr viel Freude. Psychiat-

riekritische Artikel und eine Buchbesprechung eines psychiatriefeindlichen Buches, die von dem Nürnberger „Infoblatt“ abgelehnt wurden, wurden im Lautbriefrundsprecher veröffentlicht.

Nachgefragt: Hast du einen Traum für deinen Lebensabend? Wie sieht dieser aus?

Ja, ich habe eine Traumvorstellung für meinen Lebensabend. Der wäre, dass mein Lebenspartner am Stadtrand von Nürnberg ein unterkellertes Häuschen mit einem kleinen Garten gefunden hat und damit von Bad Pyrmont nach Nürnberg gezogen ist und dass ich trotzdem meine kleine Wohnung im Zentrum von Nürnberg behalte. Damit würden für uns beide diese anstrengenden Reisen von Nürnberg nach Bad Pyrmont und umgekehrt wegfallen.

Ich danke Dir für das Interview!

Tobias Thulke

Interview-Teilnehmer*innen gesucht!

Wir freuen uns über Psychiatrie-Erfahrene, die an einem Interview in dieser Reihe interessiert sind. Nachname und Foto müssen nicht veröffentlicht werden! Schreibt einfach an lautbriefrundsprecher@bpe-online.de oder ruft Tobias an unter Tel. 0163 54 33 517.

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V.
Herner Straße 406
44807 Bochum

Für unsere Anlaufstelle in Bochum suchen wir ab sofort eine zuverlässige Haushaltshilfe.

Es müsste zweimal die Woche jeweils ca 2 Stunden geputzt werden, die Zeit wäre frei ein teilbar.

Die Vergütung wäre auf Minijob-Basis mit 250€ veranschlagt, Psychiatrie-Erfahrung wäre von

Vorteil. Interessenten können sich bei uns unter der Rufnummer: 0234-70890520 oder per Email unter swieg@web.de melden.

Ich bin nicht Jessica Kiefer

Teil 2

Anna saß auf dem Bürosessel von Jessica und fühlte sich wohl, denn sie war jetzt am Schalthebel der Macht. Der Macht über die Gedanken der Patienten; sie konnte jetzt bestimmen, welche Gedanken real und richtig waren und welche falsch und den Wahnideen zugeordnet wurden.

Sie strahlte. Das war ihr Moment, der Moment der Rache an dieser brutalen Psychiatrie, die ihr ganzes Leben kaputtgemacht hatte, der Moment der Rache an ihrer selbstgefälligen, gesunden, normalen und brutalen Zwillingschwester, die bis jetzt auf der Seite der Macht gestanden hatte und diese Macht auch gegen ihre eigene Schwester immer wieder missbraucht hatte.

In diesem Moment klingelte das Smartphone von Jessica. Anna nahm es aus der Tasche, um den Namen des Anrufers sehen zu können. „Stemmeisen“, stand da. Wer konnte das wohl sein?

Es war natürlich Anna gewesen, die die Höchstdosis Haldol zur Gedankenzerstreuung zusammen mit der Höchstdosis Abilify für eine Mischung aus Hochgefühl und Unruhe für die „Patientin“ Jessica verordnet hatte.

Haldol und auch Abilify in flüssiger Form, damit Jessica es nicht unbemerkt wieder ausspucken konnte, genau denselben Cocktail, den Jessica ihrer Schwester immer gegeben hatte, damit sie in der richtigen Verfassung war, wenn sie in zwei Tagen dem Richter vorgeführt werden würde.

„Na, was ist, Frau Kiefer, wollen Sie denn Ihre Medikamente gar nicht nehmen?“, fragte die Krankenschwester, die gerade wieder neben Jessicas Bett aufgetaucht war.

„Nein“, schrie Jessica, „ich bin doch nicht Anna! Ich bin doch Jessica Kiefer, erkennen Sie mich denn gar nicht mehr, Frau Teufel? Das ist doch ein Irrtum, dass ich jetzt an Annas Stelle hier liege, Anna hat mir doch den Arm umgebogen und mir die für sie bestimmte Tavorspritze mit Gewalt gegeben.“

„Frau Kiefer, Sie müssen jetzt Ihre Medikamente nehmen, sonst müssen wir Sie isolieren.“

Dann tauchte wie aus dem Nichts eine zweite Krankenschwester auf und die beiden Krankenschwestern schoben Jessicas Bett in die Isolierzelle, woraufhin Jes-

sica verzweifelt schrie. „Nein, bitte nicht isolieren, ich nehme die Medikamente.“

„Ich bin die Psychiaterin Jessica Kiefer“, lallte Jessica dann dem Richter vor, der ihren Geisteszustand zusätzlich zu den Psychiatern beurteilen sollte.

Die verwaschene Sprache von Jessica kam von dem hochdosierten Haldol, genügte aber dem Richter schon zu einer schnellen Einschätzung der Lage.

„Liebe Frau Kiefer,“ sagte der Richter dann beschwichtigend. „Jetzt ruhen Sie sich doch einfach mal eine Weile aus und kommen Sie wieder zu Kräften, dann werden wir weitersehen.“

Sie werden dann von uns hören.“

Jessica starrte den Richter entsetzt und ungläubig an, der daraufhin ohne Verabschiedung verschwand.

Jessica verstand das nicht, denn sie kannte doch den Richter persönlich, wieso hatte er sie denn nicht erkannt? Wieso hatte er ihr denn nicht geglaubt?

Dunkel erinnerte sie sich an ihre eigene verwaschene Sprache, die sie von ihren Haldolpatienten kannte und dass sie selbst auch nie jemandem zugehört hatte, der in so einer verwaschenen Sprache redete.

Und daran, dass sie gezwungen worden war, das Zeug herunterzuschlucken unter der Drohung, sonst in die Isolierzelle zu kommen.

Anna war in die Kantine gegangen und gönnte sich ein fürstliches Mittagessen. Sie war erstaunt darüber, wie freundlich doch diese Krankenschwestern und Pfleger alle sein konnten, wenn man auf der richtigen Seite war.

Sie setzte sich an den Tisch, an dem die Krankenschwester saß, die ihre Schwester „behandelte“. „Und“, fragte Anna beiläufig, „hat Anna jetzt ihre Medis genommen oder sich wieder geweigert?“

„Sie hat sie zähneknirschend heruntergeschluckt, nachdem wir sie gleich mit der Isolierzelle bedroht haben,“ sagte die Krankenschwester lächelnd. „Wir kennen sie ja inzwischen, es ist ja nicht das erste Mal, dass sie solche Spirenzchen macht.“

„Ja,“ pflichtete Anna bei, „Anna ist halt eine harte Nuss. Die man eben immer wieder von neuem knacken muss.“

Übrigens, das gedünstete Lachsfilet ist ganz ausgezeichnet, besonders die Kräutersoße ist ein wahrer Traum.“

Als Frau Stemmeisen zu ihrer Putzstelle kam, läutete sie kurz; sie kam immer donnerstagabends und manchmal war Frau Kiefer ja da.

Dieses Mal aber anscheinend nicht, aber Frau Stemmeisen hatte ja den Schlüssel.

Als sie die Wohnung betrat, sah sie, dass das Putzgeld gar nicht auf der Kommode bereitlag. Das war gar nicht Frau Kiefers Art, so etwas zu vergessen, aber Frau Stemmeisen war sich sicher, dass sie das Geld bekommen würde.

Aber etwas merkwürdig war das ganze schon; nicht mal einen Zettel hatte Frau Kiefer auf die Kommode gelegt.

Aber für eine so findige Putzfrau wie Frau Stemmeisen war das auch kein Problem. Sie würde einfach da putzen, wo es nötig war.

Ihr Blick fiel auf die Pflanzen, die nicht sehr gepflegt aussahen. Das war nicht typisch für Frau Kiefer, dass sie ihre Pflanzen nicht goss. Frau Stemmeisen holte sich erstmal die große grüne Gießkanne vom Balkon, machte sie voll und fing an, die Pflanzen zu gießen.

Frau Kiefer war doch nicht etwa verreist? Hatte sie da irgendetwas falsch verstanden? Frau Stemmeisen sah in ihrem Smartphone nach. Nein, da war überhaupt nichts im Kalender vermerkt.

Frau Stemmeisen fand das alles so merkwürdig, dass sie beschloss, Frau Kiefer anzurufen.

Aber da war nur die Mobilbox.

Sie fing im Badezimmer an. Frau Kiefer war ja immer so ordentlich, da konnte man wunderbar putzen.

Claudia Siebold (Fortsetzung folgt)

Stellenausschreibungen NRW

„Patientenverfügung voranbringen – Rechte stärken!“

Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. (LPE NRW) ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation jetziger und ehemaliger Psychiatriepatient*innen. Wir erhalten Förderung durch die öffentliche Hand und erbringen einen Großteil unserer Arbeit ehrenamtlich. Ab dem 01.07.2024 startet in Bochum das Projekt „Patientenverfügung voranbringen – Rechte stärken!“.

Das Projekt wird durch die Sozialstiftung NRW gefördert und findet die Unterstützung des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales sowie des Ministeriums der Justiz. Das Projekt richtet sich sowohl an Psychiatrie-Betroffene, als auch an Kliniken, Stellen der Sozialen Arbeit und verschiedene Akteure des sozialen Hilfesystems. Das Projekt soll breit öffentlich beworben werden und wird beforscht.

Für das Gelingen des Projekts suchen wir in Bochum ab dem 01.07.2024:

- eine*n Berater*in (m/w/d) - Stellenumfang 50% - 19,5 Stunden / Woche
- eine*n Berater*in (m/w/d) auf Minijobbasis - 7h/Woche
- eine*n Minijobber*in für Öffentlichkeitsarbeit (m/w/d) - 7h/Woche
- eine*n Minijobber*in für Seminare (m/w/d) - 7h/Woche

Die Ausführlichen Stellenausschreibungen unter „Aktuelle Termine“ auf dem Internetauftritt des LPE NRW e.V.: <https://psychiatrie-erfahrene-nrw.de/>

Schwerbehinderte Bewerber*innen werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.
Bewerbungen nach Möglichkeit per Email als PDF.

Kontakt: Vorstand LPE NRW, vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de oder Luan Engelns, 0179 5475 981, sowie Matthias Seibt: 0157 5319 6958

Die Hürde Spielanleitung

Brettspiele im LautBriefRundSprecher

Nun sind es schon drei Brettspiele, die ich im LBRS veröffentlicht habe. Einmal macht es meiner Meinung wenig Sinn diese Dezemberausgabe ein viertes daneben zu stellen. Auch bin ich dieses Jahr mit einem anderen Spielprojekt beschäftigt, dass nichts mit meiner Arbeit für die Mitgliederzeitung des Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener zu tun hat.

Mein Angebot ist, dass wir dieses Jahr im Dezember zu einem der drei Spielen eine komplette Beispielpartie veröffentlichen. Denn das Problem bei Brettspielen ist oft, die Spielanleitung in die Realität auf dem Spieltisch umzusetzen. Schreibt mir doch einfach, welches Spiel euch am meisten interessiert, ihr aber Verständnisprobleme habt.

Hier nochmal die drei Spieldeeen:

Heft 5: „Das System – Halb so schlau, voll Genau!“ Für 2 Personen

Vier Menschen bewegen sich im psychiatrischen System. Diese werden abwechselnd von einem Betroffenenspieler und einem Psychiatriespieler gespielt. Die Spieler erhalten also nicht, wie gewohnt, eine Farbe zugeteilt, sondern spielen beide alle vier Spielfiguren, also Farben. Pro Spielzug wird aber nur eine Spielfigur, also Farbe gespielt. Kann einer der vier Menschen aus dem psychiatrischen System aussteigen oder akzeptieren alle vier Menschen für sich den Stempel „psychisch krank“?



„Spiele ohne Verlag? Ob die Spaß machen?“

Heft 9: „Wer sind wir?“ Für 2 Personen

Steffi wählt zuerst eine Kombination aus zwei verschiedenen Spielfiguren, also Farben, aus und notiert die Farben geheim auf einem Zettel. Es darf also nicht zweimal dieselbe Farbe ausgewählt werden und die Reihenfolge der beiden Farben ist egal. Peter versucht nach dem Ausschlussprinzip dieser Kombination möglich nahe zu kommen oder sie ganz zu erraten. Er erzielt eine Punktzahl. Die Aufgaben werden getauscht. Nun schreibt Peter nach den selben Regeln zwei Farben auf einen Zettel. Steffi muss die Punktzahl von Peter überbieten. Errät Steffi die Kombination genau, gewinnt sie auf jeden Fall. Mindestens muss sie allerdings vier Punkte erzielen, auch wenn Peter vorher weniger Siegpunkte erzielt hat.

Heft 13: „Das Arztgespräch“ Solospiel

Du suchst eine Ärztin bzw. einen Arzt, die/der die gewünschte Dosis an Medikamenten verschreibt oder auch halt ohne Psychopharmaka behandelt. Streitet Ihr Euch im Gespräch, musst du die Ärztin bzw. den Arzt wechseln. Endet das dritte Gespräch im Streit, hast du verloren.

E-Mail: Tobias.T.PE@gmx.de
Telefon: 0163 5433517

Ein Artikel von Tobias Thulke



„Was nichts kostet, ist auch nichts! Aber lass uns mal ein Spiel ausprobieren.“

Mitgliederversammlung des LPE NRW

Liebe BPE-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen!

Hiermit laden wir herzlich ein zur Mitgliederversammlung

am Samstag, dem 31. August um 12.15 Uhr

in die Ev. Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe,
Immanuel-Kant-Str. 18-20, 44803 Bochum
Haltestelle Mettestraße der Straba 302, 305 oder 310.

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleiterin und der ProtokollantIn
3. Regularien, d.h. endgültige Festlegung der Tagesordnung
4. Verschiedenes

Zur Verbesserung der Lesbarkeit wurde der Text nicht geschlechtsneutral formuliert. Mit der weiblichen Form ist auch die männliche gemeint.

Antrag des Vorstands auf Satzungsänderung

Der § 13.2. unserer Satzung:

Bei Auflösung oder Aufhebung des Verbandes oder bei Wegfall des mildtätigen oder gemeinnützigen Zweckes fällt das Vermögen dem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V. in Bonn zu, der es unmittelbar und ausschließlich zu mildtätigen oder gemeinnützigen Zwecken mit ähnlicher Zielsetzung zu verwenden hat.

soll geändert werden in:

Bei Auflösung oder Aufhebung des Verbandes oder bei Wegfall des mildtätigen oder gemeinnützigen

Zweckes fällt das Vermögen dem Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt e.V. in Berlin zu, der es unmittelbar und ausschließlich zu mildtätigen oder gemeinnützigen Zwecken mit ähnlicher Zielsetzung zu verwenden hat.

Begründung: Zum 1.7. beginnen wir höchstwahrscheinlich (der Stiftungsrat tagt am 26.6.) ein großes von der Sozialstiftung NRW gefördertes Modellprojekt „Patientenverfügung voranbringen – Rechte stärken“. Hierfür mussten wir Mitglied im Paritätischen werden. Dieser wiederum fordert, dass in der Heimfallklausel nur ein Mitglied des Paritätischen genannt werden darf. Der BPE ist dort kein Mitglied.

Referenten für die Seminare 2025 des LPE NRW e.V. gesucht

Seit 2010 veranstaltet der LPE NRW e.V. jedes Jahr fünf Seminare zu unterschiedlichen Themen. Auch nächstes Jahr soll es wieder Seminare geben. Und auch dieses Mal wollen wir die uns nicht selbst überlegen, sondern rufen dazu auf, sich mit einem Seminarvorschlag zu bewerben.

Du hast ein Thema, das Du gerne anderen Psychiatrie-erfahrenen vermitteln möchtest?
Dann schreibe Deine Bewerbung an vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de!

Dabei ist es nicht ausschlaggebend, ob Du Dein Wissen durch Beruf, Studium oder im Selbststudium zu Hause oder einfach durch lange Erfahrung erworben hast.

Die Seminare finden entweder an zwei unabhängigen Terminen an einem Samstag statt oder als ein langes Seminar an einem Wochenende (Samstag und Sonntag). Was davon Du machst, entscheidest Du selbst.

Die Uhrzeit ist jeweils von 10 bis 17 Uhr und die Tage legen wir in Absprache mit Dir fest.
In Deiner Bewerbung sollte enthalten sein:

- eine kurze Beschreibung Deines Seminars,
- eine kurze Vorstellung, wer Du bist und wie Du zu Deinem Thema gekommen bist.

Für die Durchführung des Seminars wird ein Honorar gezahlt, Fahrt- und Übernachtungskosten werden in angemessener Höhe übernommen.

Einsendeschluss ist der 16.10.2024.

Im LPE NRW e.V. Vorstand werden wir dann über die Einsendungen entscheiden und Dir bis 31.10.2024 Bescheid sagen, ob Dein Seminarvorschlag angenommen wurde.

Alles klar? Dann schicke uns Deine Bewerbung!
Noch Fragen? Dann kannst Du uns natürlich auch schreiben.

Jonglieren und Psychose

Schon mit 5 wollte ich jonglieren lernen. Die Clowns im Circus haben mich fasziniert. Aber als ich meine Mutter fragte wusste sie nicht wie es geht. Somit schlief der Wunsch ein. Zu Schulzeiten habe ich mein komplettes Körpergefühl, das ich in jüngeren Jahren noch hatte, verloren. Ich wurde zum Autisten und Kopfmensch der in den langen Pausen las statt, die in der Schule durchaus angebotene Zirkusgruppe, zu nutzen. In den letzten Sommerferien im Ferienlager zeigte mir dann glücklicherweise Phillip den Anfang mit zwei Bällen. Und ein dreiviertel Jahr später als Zivi konnte mir ein Kollege das erste Dreiballmuster, die Kaskade, erklären.



Ja zu dieser Zeit fing auch die Psychose an. Der Autismus wandelte sich zu Wahn. Meine leise innere Stimme die ich schon immer kennen sagte mir: „Jetzt übst du was schweres!“. Und anstatt Juravorlesungen besuchte ich nun den Studentensport ‚Jonglieren‘. Mein Ausgangspunkt und damaliger Körperstatus war: Bewegungslegastheniker. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Es gab freundliche Kommilitonen die mir nach und nach verschiedene Drei- und Vierballmuster zeigten. Die Psychose ging über mehr als drei Jahre vor sich hin bis sie schließlich auch diagnostiziert wurde. Die damaligen (96 – 98) Verhältnisse in der Psychiatrie haben meine Fortschritte dann ausgebremst. In der Reha (stationär im Wohnheim) hab ich es dann wieder aufgegriffen.

Möglicherweise durch die Behandlung mit Leponex wandelte sich mein Wahn dann zu Panikattacken. Was solls! Eine Liebe, Beziehung

und Grundsicherung ermöglichten mir Zeit mit üben zu verbringen, aber die 5 Bälle blieben Herausforderung. Immerhin waren die Panikattacken weg und weitere Krankenhausaufenthalte konnte ich vermeiden.

Die Beziehung war nach 10 Jahren zu Ende. Damit hatte ich Zeit für alles Mögliche, nämlich Ruhe, Aktivitäten und na was schon?

Die nächste Beziehung war dann etwas anderes, zumindest wusste ich dann wofür Ruhe sinnvoll sein kann. Aber hier und da hatte ich über die Jahre Zeit. Allein der Fortschritt hat stagniert. Da meldete sich die innere Stimme: „Kann es sein das du Fehler mit übst?“.

So kam ich tatsächlich zur Entscheidung eine Zeit auszusetzen. Mit der Zeit konnte ich die Klinik dann auch nicht vermeiden. Insgesamt kam es zu vier Aufenthalten. Beim letzten Krankenhausaufenthalt vor

einem knappen Jahr habe ich dann wieder begonnen. Viele Ideen für Übungen sind mir in den Pausen in den Sinn gekommen. Und, siehe da! Ein neues Ballgefühl hat sich eingestellt, und die Vierballmuster fließen mir aus der Hand. Mal sehen ob ich die Hürde „fünf Bälle“ noch nehme.

Warum erzähle ich das ganze? Potentielle Jongleure brauchen Mentoren wie Phillip oder den Zivi dessen Namen ich vergessen habe oder die Leute im Studentensport. Ich möchte ein paar Leuten diese Kunst weitergeben. In der Nähe findet ihr eine Anzeige mit der Einladung zu einem Workshop. Meldet euch wenn ihr auch wie ich schon immer den Wunsch verspürt habt zu jonglieren wie die Artisten im Zirkus.

Ein Artikel von Nikolaus

Einladung zum Workshop „Jonglieren für Anfänger“ !

Wir starten am Samstag, den **10. August um 11:00 Uhr** mit einem Treffen!

Die Jonglierbälle werden gebastelt, für einen Euro Umkostenbeitrag pro Ball.

Treffpunkt ist in der Anlaufstelle Rheinland in Köln-Mülheim.

Ich bitte um eine verbindliche Anmeldung und rechtzeitige Absage, falls Du nicht kommen kannst. Tobias leitet E-Mails an Nikolaus weiter und das Team der Anlaufstelle nimmt Anrufe entgegen. Bitte auch auf den Anrufbeantworter sprechen.

Kontaktdaten der Anlaufstelle:

LPE NRW e.V.
Anlaufstelle Rheinland
Graf-Adolf-Straße 77
51065 Köln
0221 - 96 47 68 75
Tobias.T.PE@gmx.de

Herzliche Grüße von Nikolaus!

Was Verrücktheiten eigentlich sind Buchbesprechung von Shrank Dernbach

Lea de Gregorio (2024). Unter Verrückten sagt man du. Berlin: suhrkamp taschenbuch. Erschienen am 11.3.2024. Fester Einband, 297 Seiten, Sprache: Deutsch. 978-3-518-47430-3

Zusammenfassung in einfacher Sprache

Das Buch „Unter Verrückten sagt man du“ kam dieses Jahr heraus. Es wurde von Lea de Gregorio geschrieben. Sie hat Erfahrung mit Verrücktheit und mit Psychiatrie. Außerdem hat sie viel Verschiedenes studiert und ist Journalistin. Dadurch kann sie verschiedene Perspektiven einnehmen. Mir gefällt einiges an dem Buch, zum Beispiel die vielen Perspektiven. Mir gefällt auch, dass sie psychiatrische Theorien hinterfragt und Gewalt

kritisiert. Und dass sie beschreibt, was die Welt von Verrückten lernen kann. Mir gefallen andere Dinge nicht an dem Buch. Zum Beispiel hätte ich mir eine tiefere Analyse von Diskriminierung gewünscht. Ich finde auch, dass die Autorin mehr über die Betroffenenbewegung hätte lernen können, bevor sie in einem Buch über uns schreibt. Außerdem finde ich, das Buch ist zu sehr für Nicht-Erfahrene und für Fachleute geschrieben. Dadurch stehen Psychiatrie-Erfahrene weniger stark da als sie könnten.



Lange Version

Die Neuerscheinung Unter Verrückten sagt man du von Lea de Gregorio beschäftigt sich mit Erfahrungen von Verrücktheit, Psy-

chiarie und Diskriminierung. Die Autorin hat Kulturwissenschaften, Philosophie und Europäische Ethnologie studiert und arbeitet als Journalistin. Ihr Volontariat hat sie

bei der Zeitung der Menschenrechtsorganisation Amnesty International gemacht und nimmt diese verschiedenen Perspektiven mit in ihr Schreiben.

Ich konzentriere mich bei der Besprechung des Buches auf dessen Relevanz für die Betroffenenbewegung und für den diskriminierungskritischen Diskurs in Deutschland.

Lea De Gregorio beschäftigt sich mit Fragen wie die, was Verrücktheiten („Psychosen“) eigentlich sind, welche diversen Erfahrungen dahinterstecken, wie diese innerhalb der Psychiatrie interpretiert werden, auf welche Weisen Verrückte unterdrückt werden. Es geht außerdem um die Frage, was die Philosophie zum Verständnis von Verrücktheit und zur Emanzipation Verrückter beitragen sowie was die Philosophie von Verrückten lernen kann. Zwei Kapitel beschäftigen sich mit der Unterdrückung und Ermordung Verrückter unter dem NS-Regime und auch vorsichtig mit der Frage, welche Elemente von Unterdrückung diese Zeit überdauert haben könnten. Auf der Suche nach Antworten verbindet Lea de Gregorio vor allem autobiografische und journalistische Ansätze. Dadurch ist die Lektüre abwechslungsreich. Allerdings gibt es innerhalb der Kapitel viele kurze Besprechungen einzelner Fragen oder Theorien, es kommt kein wirklicher Dialog zustande und die Abfolge wirkt oft beliebig. Der journalistischen Herangehensweise ist geschuldet, dass die Autorin vor allem in die Breite recherchiert hat und wenig in die Tiefe. Für die Repräsentation der Betroffenenbewegung ist das fatal. Ihre Geschichte, Kämpfe und bewegungsinterne Debatten werden extrem verkürzt dargestellt und in teils merkwürdige Kontexte gerückt. Beispielsweise folgt ein sehr kurzer Absatz über die Mad Studies auf eine längere Diskussion darüber, warum mehr Psychiatrie-Erfahrene Ärzt*innen und Therapeut*innen werden sollten; abschließend wird dann skurrilerweise ausgerechnet eine Psychologin mit einer Aussage über die Mad Studies zitiert.

Das Buch ist nicht primär für Verrückte geschrieben, sondern will „allen gefallen“ und das Marketing

richtet sich zweifelsohne auch an die sozialpsychiatrische „Fach“welt. Das stellt aus emanzipatorischer Sicht ein Problem dar: Um auf dem Buchmarkt zu landen, musste die Autorin für die Perspektive Nicht-erfahrener und Psy-Professioneller schreiben. Dies läuft darauf hinaus, die Erfahrungen Verrückter und die Anliegen der Betroffenenbewegung anschlussfähig, attraktiv und verdaulich für diese Zielgruppen zu machen. Dies geschieht einerseits durch die häufige Bezugnahme auf psychiatrische und psychologische Diskurse. Die Autorin schreibt relativ zu Beginn, dass sie es hilfreich finde, sich immer wieder auf Psychiater*innen und Psycholog*innen zu beziehen. Vor dem Hintergrund des emanzipatorischen Motivs der Autorin bleibt sie hier eine Erklärung schuldig. (Kann ein Buch feministisch sein, wenn es sich laufend auf die Theorien von Männern über Frauen bezieht?). Zweitens wird die Lektüre für die Normalwelt attraktiv durch das häppchenweise Darbieten von spannenden und fantastischen Episoden aus Verrücktheiten und Klinikaufhalten der Autorin, obwohl sie an einer Stelle explizit einen autobiografischen Abschnitt unterbricht, da sie verrückte Erfahrungen nicht zu Schau stellen möchte. Drittens wird die Lektüre verdaulich durch Abschwächungen von Psychiatrie- und Therapiekritik. Der Blick der Mehrheitsgesellschaft sowie der psychiatrische und therapeutische Blick sind dadurch in jedem einzelnen Kapitel präsent (weiterführend: Voronka, 2019).

Es wäre wünschenswert gewesen, hätte sich Lea de Gregorio mit der Gefahr der Vereinnahmung auseinandergesetzt. Vereinnahmung findet statt, wenn die Ideen und Begriffe einer unterdrückten Gruppe von einer dominanten Gruppe übernommen, fehlinterpretiert und verzerrt und letztlich für die Interessen der dominanten Gruppe eingespannt wird. Beispiele sind Pinkwashing (wenn Konzerne etwa Symbole der LGBTQIA+ Bewegung zum Produktmarketing benutzen),

die Auslegung des Recoverymodell im Rahmen der britischen Austeritätspolitik (Kürzungen von Sozialleistungen), die Benutzung des Peer-Begriffs durch die Sozialpsychiatrie oder das „mäd camp“, welches die Idee eines Safe Spaces für Verrückte ins absurde Gegenteil verkehrt, indem es beispielsweise psychiatrisches „Fach“personal zur Betreuung einsetzt. De Gregorios eigene Ideen, die Selbstbezeichnung als verrückt und die Ideen der Verrückten, die sie zitiert, sind der Gefahr der Vereinnahmung ausgesetzt, wenn das Buch von der sozialpsychiatrischen „Fach“welt rezipiert wird.

Ebenso hätte ich mir eine Auseinandersetzung damit gewünscht, wie über Unterdrückung geschrieben werden kann, ohne sie zu reproduzieren. So werden rassistische Begriffe und Konzepte zwar als rassistisch benannt oder in Anführungszeichen gesetzt, aber andauernd ausgeschrieben und wiederholt. Aus der Philosophie kommen auffallend viele weiße männliche Perspektiven zu Wort. Auch diese Dominanz scheint mir nicht zum Anspruch des Buches, diskriminierungskritisch zu sein, zu passen. Ebenso die häufige Wiederholung psychopathologischer Fremdbezeichnungen und Beschreibungen ehemaliger Mitpatient*innen vor allem im ersten Kapitel.

Viele der im Buch aufgegriffenen Debatten sind nicht neu. Neu ist, dass ein großer Verlag ein von einer Verrückten verfasstes psychiatrie- und gesellschaftskritisches Buch ins Taschenbuchprogramm aufnimmt. Dass die Autorin diesen Schritt des Outings geht und als „eine von uns“ Raum auf dem Buchmarkt einnimmt, ist auf jeden Fall zu begrüßen.

Voronka, J. (2019). Storytelling beyond the psychiatric gaze: Resisting resilience and recovery narratives. *Canadian Journal of Disability Studies*, 8(4). <https://doi.org/10.15353/cjds.v8i4.522>

... aus der Geschäftsstelle

Anwälte, Psychiater, Psychologen gesucht

In der Geschäftsstelle werden Daten von empfehlenswerten Anwälten, Psychiatern und Psychologen gesammelt. Damit die Listen aktuell bleiben und die Berater und die Geschäftsstelle Euch im Fall der Fälle weiterhelfen können, gebt die Daten von Rechtsanwälten, Psychiatern bzw. Psychologen, mit denen Ihr gute Erfahrungen gemacht habt bzw. die unseren Ansichten nahe stehen, an die Geschäftsstelle weiter.

LautBriefRundSprecher per Mail oder online

Der LautBriefRundSprecher ist statt per Post auch als PDF-Datei per Mail erhältlich. Bei Interesse in der Geschäftsstelle Bescheid geben. Der LautBriefRundSprecher ist auch online auf der BPE Seite zu finden.

Bei Umzug bitte melden

Wenn Ihr privat umzieht oder Eure Selbsthilfegruppe einen anderen Tagungsort oder Tagungstermin wählt, teilt dies bitte der Geschäftsstelle des BPE e.V., Herner Straße 406, 44807 Bochum mit. Nur so können wir gewährleisten, dass Ihr regelmäßig Informationen des BPE bekommt und das wir Hilfesuchende an die örtlichen Selbsthilfegruppen weiter vermitteln können. Telefon: 0234 917

Stellenausschreibung für die Krisenzimmer in Bochum

Stellenumfang Minijob 450-Euro-Stelle -
7,5 Stunden / Woche
eine/n Mitarbeiter*in für unsere zwei Krisenzimmer (m/w/d)
Arbeitsbeginn 1. Mai oder 1. Juni 2024

Ausführliche Stellenbeschreibung:
https://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/downloads/Stellenausschreibung_ein_Minijob_fuer_Krisenzimmer_April_2024.pdf

Schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Bewerbungen nach Möglichkeit per Email als PDF an vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Kontakt: Matthias Seibt 0157 / 531 96 958

Rechtshilfefonds für Zwangspsychiatrisierte

Auf Grund der fortgesetzten und immer zahlreicher werdenden Verstöße psychiatrischer Täter/innen gegen die gültigen Gesetze hatten sich die Vorstände des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrene e.V. und des Landesverbands PE Nord-rhein Westfalen e.V. im Jahr 2006 zur Einrichtung eines Rechtshilfefonds für zwangsweise psychiatrisierte Menschen entschlossen. Dieser Fonds soll dazu dienen, aussichtsreiche Klagen gegen illegale psychiatrische Zwangsmaßnahmen oder aussichtsreiche Klagen gegen gesetzwidrige Entscheidungen oder Verfahrensweisen der deutschen Justiz zu unterstützen.

Illegale psychiatrische Zwangsmaßnahme sind z.B. die ambulante Zwangsbehandlung oder die stationäre Zwangsbehandlung ohne richterlichen Beschluss. Eine rechtswidrige Verfahrensweise der Justiz liegt z.B. vor, wenn bei einer richterlich angeordneten Zwangsmaßnahme, der/die davon Betroffene nicht angehört wird.

Um es klar zu sagen: Die Chancen für den Rechtsweg sind nicht gut.

Psychiatrie-Erfahrene haben, egal was passiert ist, oft unrecht. Daher brauchen wir eindeutige Fälle. Diese Fälle müssen aktuell sein. Um zu prüfen, ob es ein aussichtsreicher Fall ist, brauchen wir Kopien oder pdf-Scans der wichtigsten Unterlagen.

Wir werden pro Jahr nur ein, höchstens zwei Prozesse unterstützen. Fürs Erste haben wir 4.000,- € zur Verfügung gestellt. Wer meint, sein/ihr Fall eigne sich, wendet sich bitte an:

BPE e. V. und LPE NRW e.V.

Herner Straße 406,

44807 Bochum

vorstand@bpe-online.de

vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Fragen werden von Matthias unter 0234 640 5102 oder 0175 12 12 304 beantwortet. Bitte googelt vorher die wichtigsten Eurer Fragen!

Die Vorstände von BPE und LPE NRW im Juli 2020

**BUNDESVERBAND
Psychiatrie-Erfahrener, e.V.**
Herner Straße 406, 44807 Bochum
www.bpe-online.de

Geschäftsstelle des BPE e.V.
Mitgliederverwaltung, Infomaterial, Pressekontakt:
Ramona Lettkamp
Tel. 0234-917 907 31
Mail: kontakt-info@bpe-online.de
Sprechzeiten: Do 10-13 Uhr

Kasse: Luise Wieg
Tel. 023491790733
sabine.wieg@bpe-online.de
Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft, Köln,
IBAN: DE74370205000007079800

**Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
0234 / 70 890 520**

Mo, 9-12 Uhr: Shrank Dernbach, 10-14Uhr offene
Beratung Ramona Lettkamp
Di 10-13 Uhr Nadine Kuchenbrod und 14-17 Uhr
Shrank Dernbach
Mi 9-12 Uhr Ramona Lettkamp
Do, 10 – 13 Uhr Nadine Kuchenbrod 14-18 Uhr
Shrank Dernbach
Fr 9-15 Uhr Nadine Kuchenbrod und Ramona
Lettkamp

Die Berater*innen sind auch per Mail zu erreichen:
Shrank Dernbach, dernbach@eutb-bpe.de;
Nadine Kuchenbrod, kuchenbrod@eutb-bpe.de;
Ramona Lettkamp, lettkamp@eutb-bpe.de;

Auch per Telegram unter @LettkampEUTB erreichbar!

Allgemeine Auskünfte grundsätzlich Montag-Freitag 9-15 Uhr. Individuelle Termine sind jederzeit möglich.

**„Mit Suizidgedanken leben?
Suizidalität und Selbsthilfe“**
0234-7089 0510,
So. 15-18 Uhr Saskia

**Landesverband PE Hessen
Das offene Ohr 0176/43281713**

machen Sonja und Toni
Wir sind eine einfache Begleitung, keine Rechtsberatung und keine psychologische Beratung
Di und Do 16-18 und So 13-17 Uhr

Stand: Juni 2024



Psychopharmakaberatung aus Betroffenen­sicht

Projekt ausgelaufen! !!! Das Thema wird in anderem Rahmen bearbeitet.

*Telefonzeiten
unter 0234 / 640 510-2:
Dienstag 10-13 Uhr und 14-17 Uhr
und Mittwoch 11-14 Uhr,
unter 0234 / 70 890 520:
Freitag 9-15 Uhr*

Wir, Matthias, Martin, Felix und Layla, stehen den Selbsthilfegruppen für Vorträge und Arbeitsgruppen zu Psychopharmaka, Selbsthilfe bei Psychosen und „Verücktheit steuern“ gegen Fahrtkosten (Bahncard 50) zur Verfügung. Wir haben eine bundesweite Liste von Psychiater/inn/en bzw. Ärzt/inn/en, die (deutlich) zurückhaltender als der Durchschnitt beim Verschreiben von Psychopharmaka sind oder die sogar beim Absetzen unterstützen. Bitte teilt uns mit, wenn ihr bei Euch vor Ort so jemand kennt.

Wir organisieren bundesweite Seminare, auf denen sich Psychiatrie-Erfahrene zum Thema Psychopharmaka usw. weiterbilden. Interessent/inn/en, die so ein Seminar bei sich vor Ort wollen, bitte bei uns melden. Gern schulen wir Psychiatrie-Erfahrene, die selber im Rahmen ihrer Selbsthilfeaktivitäten zum Bereich Psychopharmaka beraten wollen. Da die Nachfrage hier sehr überschaubar ist, werden individuelle Wünsche genau beachtet.

Selbsthilfegruppen und Landesorganisationen beraten wir in allen organisatorischen Fragen. Weitere Informationen unter: 0234 / 640 5102 oder 0234 / 70 890 520 oder unter Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de oder unter Felix_PlanB@posteo.de oder unter Layla.Bach@gmx.de.

LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

• **Pressekontakt** vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• **Kasse** LPE NRW e.V.
Shrank Dernbach
kasse@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• **Selbsthilfe bei Psychosen, Psychopharmakaberatung, Rechte Psychiatrie-Erfahrener**
Tel. 0234/ 640 5102
Di 10-13 Uhr N.N.
Di 14-17 Uhr N.N.

Anlaufstelle Rheinland

des LPE NRW e.V., 51065 Köln, Graf-Adolf-Str. 77, Telefon: 0221 / 96 47 68 75
Tobias Thulke, Tobias.T.PE@gmx.de, Telefon: 0163 / 54 33 517
Selbsthilfe Seele Köln: <https://www.facebook.com/groups/851199042963240>
www.anlaufstelle-rheinland.de

• **Offenes Café:**

Mo, Mi, Fr 16-19 Uhr mit Beratung und Sa u So 14-tägig 14-17 Uhr (wöchentlich wechselnd)

• **Selbsthilfegruppe „Lebenswert“**

1. & 3. Do im Monat 18.30-20 Uhr

• **Selbsthilfegruppe „Seelische Gesundheit“ (telefonisch)**

2. & 4. Do im Monat 19 Uhr

• **JPEK: Junge Psychiatrie-Erfahrene Köln** (18 bis 35 Jahre):
4. Do im Monat 18.00-20.00 Uhr

• **Brettspielgruppe**
jeden 4 Mi. im Monat 18 - 21 Uhr

• **Schreibgruppe** „Schreib's Dir von der Seele“
immer am 2. Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr.

• **Kochgruppe**
jeden Mi 15-18 Uhr

• **Aktive Selbsthilfegruppe (ASK)**
Sa 14-tägig 14:30 Uhr - 16:30 Uhr
immer parallel zum Samstagscafé

Bei allen Angeboten, außer dem Singen und den offenen Cafés, bitte mit Anmeldung in der Anlaufstelle Rheinland

Anlaufstelle Westfalen

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

• **Offene Cafés**
jeden Montag 15 - 17 Uhr &
jeden Freitag 14 - 17 Uhr.

• **Selbsthilfegesprächsgruppe Psychiatrie-Erfahrener**

jeden Montag 17.15 - 18.45 Uhr

• **Selbsthilfegruppe für junge Psychiatrie-Erfahrene (18-35 Jahre)** zur Zeit nicht, bei Interesse melden (vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

• **Selbsthilfegarten Bochum**
Kontakt: Tel: 0157/34510993,

mittwochs Gartengruppe 14 Uhr
Treff Weglaufhaus (je nach Wetterlage)

donnerstags Garten für Eltern und Kids (Treff nach Absprache)

• **Pythongang** jeden Mittwoch ab 15 Uhr und nach Absprache mit Gabor

• **Abtauchen** mit Gabor jeden Donnerstag neu ab 15 Uhr

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

• **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 - 17 Uhr & 19 - 21 Uhr unter Tel. 0212 / 53641

Barrierefreiheit

Wir haben alle unsere Herausforderungen im Alltag. Da wir nicht so einfach gestrickt sind wie zB Rollstuhlfahrer tut sich die Gesellschaft wesentlich schwerer unsere Barrierefreiheit umzusetzen.

Es liegt an uns zu formulieren was wir wirklich brauchen und wünschen.

Um uns ein Konzept zu erarbeiten, das wir im Verband und in der Politik verwenden und vorlegen können, lade ich Euch in die AG BARRIEREFREIHEIT ein. Schreibe mir eine Mail, wenn Du Lust hast mit zu wirken an: chr.oesterlein@web.de

AG Psychiatrie-Tote

Es gibt die Idee, kontinuierlich über das Jahr hinweg zum Thema Psychiatrie-Tote zu arbeiten. Habt ihr Interesse meldet euch unter: gedenktag-psychiatrie-toter@bpe-online.de

AG gegen Polizeigewalt

Wir möchten zum Thema Polizeigewalt im Kontext von Menschen mit Psychiatrie-Erfahrungen und Menschen in psychischen Ausnahmesituationen arbeiten. Hast du Lust dich an der AG zu beteiligen, schreibe uns gerne an: polizeigewalt@myyahoo.com

AG bedingungsloses Grundeinkommen

Die Mitgliederversammlung am 7.10. hat die Gründung einer AG zum Bedingungslosen Grundeinkommen beschlossen. Wer dort mitmachen möchte, meldet sich bitte bei Eric Manneschmidt: eric.manneschmidt@posteo.de

AG Soteria

Auf der Jahrestagung 2006 haben wir diese AG gegründet. Wir wollen diese Behandlungsform allen Mitgliedern des BPE nahe bringen und in der Gremienarbeit auch die Angehörigen und Profis davon in Kenntnis setzen, dass wir uns diese Behandlungsform (mehr Gespräche - weniger Psychopharmaka) - vor allem in Krisen - wünschen. Gedanken - Erfahrungen nehmen wir auf dem Postweg entgegen. Eure

Mitarbeit wird uns Ansporn sein, auf unserer Jahrestagung einen Arbeitsbericht vorzulegen. Kontaktadresse: Soteria AG c/o Bernd Thomaßen, Mühlenstr. 23, 45731 Waltrop

AG Geronto

Auf der BPE Jahrestagung 2018 leitete ich einen Workshop „AG-Geronto-Vorurteile“. Wir erarbeiteten dort Themen, die uns für ein selbstbestimmtes Alter wichtig sind.

1. Hinweise und Tipps zur Gestaltung des Lebens.
2. Vorurteile zwischen den Generationen.
3. Suche nach Ruhe und Weisheit.
4. Zukunftsplanung und Vorsorge.
5. Von der Wichtigkeit positiver Vorbilder.

Daraus entwickelte sich mit einigen Mitgliedern ein Briefwechsel. Wir wollen die AG bundesweit fortführen. Alle Briefe werden beantwortet. Ich werde jährlich einen Bericht über unsere Arbeit auf der Jahrestagung geben. Desweiteren wird Karin Haehn bei ihr eingehende Berichte (per Brief) über aktuell erlebte Gewalterfahrungen in ambulanten oder stationären psychiatrischen Einrichtungen an die DGSP e.V. weiterleiten, da sie dort dem Fachausschuss „Psychiatrie ohne Gewalt“ angehört.

Karin Haehn, Cluentalstraße 2, 27283 Verden / Aller

Antifolterkommission

Die Antifolterkommission des Europarates führt in regelmäßigen Abständen Kontrollbesuche in den Staaten durch, die zum Europarat gehören. Im Vorfeld derartiger Besuche wird der BPE e.V. regelmäßig aufgefordert, Verstöße gegen die Antifolterkonvention des Europarates zu melden. Hier sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen. Bitte meldet uns sofort Verstöße gegen die Antifolterkonvention des Europarates, wenn sie Euch persönlich widerfahren sind, damit wir Eure Erfahrungen in unseren Bericht einfließen lassen können. Bitte schickt eure Erfahrungsberichte an Mail: vorstand@bpe-online.de,

Post: BPE Geschäftsstelle Herner Str. 406, 44807 Bochum

AG Spiritualität

Ziel der Ag Spiritualität ist es, Wege der Heilung zu finden und trotz allem ein glückliches Leben zu führen, dabei kommen uns Themen aus der Spiritualität entgegen.

www.krisenunderwachen.de

Ansprechpartner: Claus Wefing
info@krisenunderwachen.de

Tel. 05263/ 406 999 4