

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in Deutschland

LAUT BRIEF RUND SPRECHER

30 JAHRE
Bpø

Heft **6**

ISSN (Print) 2702-7511
ISSN (Online) 2702-752X

Ehrenvorsitzende : Dorothea Buck 2019
Ruth Fricke 2021



Inhalt - LautBriefRundSprecher

Impressum	2
Vorstand	2
Editorial	3
30 Jahre BPE	4-6
Interview	7
Bericht Jahrestagung	8
Zwangsbehandlung	9
Begriffserklärung	9
Selbsthilfe	10-13
Gedicht	13
Interview Nachgefragt	14-15
Seminare 2022 LPE NRW	16-17
Buchrezensionen	18-20
Landesverbände	21
Alternativmedizin	22-23
Info & Beratung NRW	24
Aktuelles BPE	25
Beratung	26
Vereinsnachrichten	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: Anne Murnau, Reinhild Böhme, Juli, Tobias Thulke, gajjssa, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.)

Titelbild und Rückseite: gajjssa

Fotos, Bilder: S.3+4+5+6+8+11 jami, S.7 T. Thulke, S.13 S. Wieg, S.15 Mia, S.17 Mile Fiori, S.18 Edition Körper, S. 19 Psychiatrie-Verlag, S.20 Juli, S. 22+23 Thomas Riesner

Layout: Reinhild und Juli

Kontakt zur Redaktion: BPE-LautBriefRundSprecher-Redaktion, c/o BPE-Geschäftsstelle, Herner Straße 406, 44807 Bochum; Tel.: 0234 68 70 55 52; (Mo.+Do. 10 – 13 Uhr), E-Mail: lautbriefrundsprecher@bpe-online.de

Redaktionsschluss: nächstes Heft: 1.05.2022

Erscheinungsweise: viermal im Jahr

Auflage: 1700 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@bpe-online.de

• Felix Freiherr von Kirchbach

Tel: 0234/6405102 Mi 11-14 Uhr
(EX-IT-Beratung)

felix.vonKirchbach@bpe-online.de

• Karla Keiner

c/o Spätterf-Wohnzimmer
Sandgasse 7, 35578 Wetzlar

Tel. 0157/54142596

karla.keiner@bpe-online.de

• Sabine Wieg

c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406 44807 Bochum

sabine.wieg@bpe-online.de

• Matthias Seibt

c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406 44807 Bochum

matthias.seibt@psychiatrie-erfarene-nrw.de

• Sandy Drögehorn

LPE NRW e.V.

Anlaufstelle Rheinland

Graf-Adolf-Str. 77 51065 Köln

sandydroegehorn@bpe-online.de

• Silvia Hoffmann

silviahoffmann@bpe-online.de

Erweiterter Vorstand

• **Bayern: N.N.** Geschäftsstelle
BayPE eV Glückstr. 2, 86153 Augsburg

E-Mail: kontakt@baype.info

• **Berlin: N.N.** c/o BOP&P e.V. Nau-
mannstr. 48 10829 Berlin

• **Brandenburg: Christine Pürschel**

Hans-Eisler-Str. 54 in 10409 Berlin

E-Mail: tine.puerschel@berlin.de

• **Bremen: Detlef Tintelott**

Carl-Severing-Str. 63 28329 Bremen

Tel.: 0421/40 98 93 47 (Büro)

detlef.tintelott.bremen@gmail.com

• **Hamburg: Hinrich Niebuhr**

c/o LPE e.V. Hamburg

Wichmannstr. 4 Haus 2 22607

Hamburg

Tel. 040/85502674 (Büro)

hinrich.niebuhr@lpe-hamburg.de

• **Hessen: Eva Martin**

info@lvpeh.de (den Betreff

bitte beginnen mit „Eva/...“

oder „Erw. Vorstand/...“)

• Mecklenburg- Vorpommern:

Astrid Braune (nur beratend)

Am Krullgraben 5 19294

Grebs OT Menkendorf,

Tel: 0151/633333937

• **Niedersachsen: Isabela Ohde**

• **Nordrhein-Westfalen: Annette**

LPE NRW e.V. Hernerstr.

406 44807 Bochum

• **Rheinland-Pfalz: N.N.**

• **Saarland: N.N.**

• **Sachsen-Anhalt: N.N.**

• **Sachsen: Karla Kundisch**

E-Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de

• **Schleswig-Holstein: N.N.**

• **Thüringen: Rainer Stötter**

Friedrich-Erbert-Str. 31 04600 Al-
tenburg

Tel: 03447/317074

stoetter@gmx.net

• **STÄNDIGER GAST FÜR DEN
BEREICH FORENSIK:
N.N.**

Stand:27.02



Editorial

Liebe Mitglieder des BPE e. V., liebe PEs, liebe Leser, unsere sechste Nummer mit der neuen Redaktion liegt Ihnen vor. Lest in meinem Leitartikel zu 30 Jahre BPE e. v. , warum wir uns nicht auseinanderdividieren, sondern besser uns zusammenraufen sollten. Wer zu dem lexikalischen Artikel des BPE Kritik und Anregungen hat, ist damit herzlich willkommen, denn das ist kein in Stein gemeißeltes Werk.

Wir interviewen Birte Kaufmann und stellen damit die Anlaufstelle Rheinland vor.

Verbandspolitik sollte sich nicht mit sich selbst beschäftigen, deshalb hier auch zu lesen unsere Forderungen für neue Schutzräume und gegen ambulante Zwangsbehandlung.

In der Rubrik „Betroffene berichten“ könnt ihr den zweiten Teil des Erfahrungsberichtes von Sabine Wieg lesen. Getreu unserem Motto „Frage einen Erfahrenen“ wird hier ihr Erfahrungswissen vermittelt.

Die Interviewreihe „Nachgefragt!“ bietet wieder ein spannendes Interview.

Wir sind stolz auf dieses und weitere Interviews, die zum Kern des LautBriefRundSprecher gehören und sich etabliert haben in der Reihe. Wenn auch Sie diese Textsorte mögen, freuen wir uns. Und wenn Sie sich als Interviewpartner sehen, bitte melden Sie sich. Wir bemühen uns zwar, aktiv Interviewpartner zu finden, aber wir können unmöglich alles im Blick haben und die Zeitschrift lebt hier davon, dass Sie als Leser auch zu dieser Textsorte beitragen können.

Das gilt übrigens für alle Bundesländer. Wenn wir aus den Landesverbänden melden, so recherchieren wir diese Meldungen im Internet. Bitte nutzt

aber auch die Chance und schickt unserer Redaktion, was euch wichtig ist als kurze Meldung. Wir werden die Texte redigieren und layouten. Aber die Inhalte werden wir nicht zensieren, solange sie die guten Umgangsformen einhalten. Kürzungen behalten wir uns aber vor.

Die Redaktion will eine attraktive Zeitschrift machen. Dazu zählen auch Gedichte und Gemälde, Fotografie sowie Cartoons. Nur selbst gemacht sollte es sein, sodass wirklich nicht Rechte Dritter berührt werden. Ich selbst zeichnete Cartoons für den Lautsprecher und auch jetzt für den LautBriefRundSprecher. So habe ich mich auch als Zeichner entwickelt. Und das ist ein Verdienst von Printmedien, die von PEs erstellt werden, dass sie den verschiedenen Talenten ein Forum bieten sich auszuprobieren. Wenn Sie also Gedichte, Fotos oder Malerei oder andere selbst gemachte Beiträge einsenden wollen, herzlich gerne.

In diesem Sinne bitte ich Euch alle, das Heft als Eure Spielwiese zu betrachten. Ich freue mich deshalb auf Eure Beiträge. Wir brauchen als PEs nicht darauf zu warten, dass uns jemand in der Ergotherapie anleitet, etwas zu malen oder etwas zu schreiben. Wir können das. Kunst von PEs und von professionellen Bildenden Künstlern sind gleichwertig und nicht auseinander zu halten. In diesem Sinne: nur Mut! Vielleicht können Sie dann bald die erste gedruckte Veröffentlichung in Händen halten oder eine weitere zu Ihren Veröffentlichungsnachweisen dazu sortieren. Die Erfahrung ist unbezahlbar. Viel Spaß, Anregung und Engagement beim Lesen wünscht

Jan Michaelis V.i.S.d.P.

30 Jahre BPE eV - diese Organisation für Psychiatrie-Erfahrene wird weiterhin dringend gebraucht

von Jan Michaelis

BOCHUM. Wenn der Verein BPE sein Jubiläum feiert, dann stimmen nicht alle in Jubelchöre mit ein, Kritik wird laut und darf laut werden, der Verband der Psychiatrie-Erfahrenen auf Bundesebene vereinigt zahlreiche Landesverbände und Selbsthilfegruppen und hier wie auch andernorts in Politik, Lobbyarbeit und Vereinsleben gibt es Lagerbildung, Flügelkämpfe und Richtungsstreit, doch was über aller Außerandersetzung mit den eigenen Ideen und Vorstellungen an Konflikten hervortritt, macht trotzdem eins klar: Es ist ein Wunder, dass es diesen Bundesverband seit 30 Jahren gibt und es ist ein dringend notwendiger Schritt, dass er erhalten wird und die Interessen vertritt, die die Psychiatrie-Erfahrenen hier artikulieren und auch außerhalb des Bundesverbandes zu Gehör bringen. Alleinvertretungsanspruch oder Unfehlbarkeit war nie in der Satzung gestanden und wie jede andere Bewegung gibt es Chismen und Ab- sowie Aufspaltungen. Wichtig bleibt aber der Anspruch, denen die Stimmen hören, eine Stimme zu geben, denen die Gewalt erfahren, eine Wehrhaftigkeit zu garantieren, denen die fixiert werden, Freiheit anzubahnen und durchzusetzen, denen die Weggesperrt werden, die Türen zu öffnen und offen zu halten. Denen die mit der chemischen Zwangsjacke behandelt werden, die Möglichkeiten aufzuzeigen und die Wege zu bahnen, wie man ohne chemische Zwangsjacke ein selbstbestimmtes Leben führen kann. Hier ist neben der Selbsthilfe, den Besuchsdiensten, der Kontrolle der Institution Psychiatrie und der Einflußnahme auf Gesetze in den Parlamenten viel zu tun, war viel zu tun und bleibt viel zu tun. Der Kampf für einen menschlichen Umgang mit schwierigen Personen, für eine respektvolle und zugewandte Umgangsform mit Menschen in Krisen, dieser Kampf ist nicht zu Ende geführt, denn er geht über die ganze Länge, es gilt dabei nicht voreilig das Handtuch zu werfen, sondern die eigenen Interessen zu organisieren, was nicht leicht ist und bisher aber 30 Jahre gelungen ist.

„Alleinvertretungsanspruch oder Unfehlbarkeit war nie in der Satzung gestanden“

Wir im BPE e. V. haben Mitglieder und Mitkämpfer sich abwenden sehen und mit Enttäuschung sich in ihre eigenen Organisationen abwandernd die Kritik äußern sehen. So etwas erleben alle Organisationen, das ist nichts typisches für die PEs oder den BPE, sondern beweist nur, dass wir ganz durchschnittliche, ganz in diesem Sinne normale Menschen sind. Wir können uns für 30 Jahre Bestand der Organisation



und Institution BPE gratulieren und auf die Schulter klopfen. Aber eines ist klar: Es bleibt viel zu tun: Packen wir es an!

Die eigentlichen Herausforderungen werden kommen, wenn jetzt die Generation der Gründermütter und -Väter nach und nach abdankt oder stirbt, denn eines ist klar, unsere Lebenserwartung ist niedriger durch die Psychiatrie-Erfahrung, und schon in den letzten Jahren ist der Exodus der Engagierten zu erleben, die vom Tod zu früh aus unseren Reihen gerissen wurden und es bleibt zu befürchten, dass dieser Exodus noch an Fahrt gewinnen wird und die Zurückbleibenden nicht nur die Trauer bewältigen müssen, sondern auch Probleme erleben werden, wie wir die Lücken füllen können, die uns so schmerzlich gerissen werden.

Seine Interessen selbst zu organisieren ist jedenfalls bei allem Konfliktpotential, das damit verbunden und verknüpft ist, der richtige Weg, denn nur wer seine Interessen organisiert, kann sie auch durchsetzen. Deshalb hatten die Diktaturen auch immer alles gleichschalten wollen und in der Geschichte jeweils die Organisationen, Verbände und Interessensgruppen gleichgeschaltet, dagegen müssen wir uns nicht nur behaupten, wir sollten auch neben uns andere Vereine akzeptieren und gegebenenfalls mit Ihnen Allianzen und Kooperationen eingehen, denn in der Sache wird es immer auch Gemeinsamkeiten geben. Wenn sich also die Interessen der PEs ausdifferenzieren und die Organisation nicht mehr alles abbilden kann, so ist dies nichts besonderes, wir können dies bei den Parteien und Kirchen beobachten, sogar der Islam, der ohne Kirchenbildung auskommt, hat ein ausdifferenziertes und von Chismen geprägtes Anhängertum und ist keinesfalls eine monolithische Vereinigung.

“... nur wer seine Interessen organisiert, kann sie auch durchsetzen.”

Begreifen wir also unsere Streitkultur als tief menschlich und unsere Konflikte als etwas, was man managen kann, versuchen wir das Design für unsere Interessensvertretung zu gestalten und unser Glück zu schmieden, wobei wir jedem zubilligen, dass er sein eigenes Glück auch selbst schmieden darf. Versuchen wir aber uns auf unsere Interessen einzuschwören, und die sind doch wohl die universellen Menschenrechte auch für uns Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung.

Es muß endlich ein Ende haben mit der traumatischen Erfahrung Psychiatrie.

Dafür laßt uns in unserem Bundesverband und auch mit anderen Vereinigungen außerhalb desselben gemeinsam und gemeinschaftlich kämpfen, verhandeln und einfordern.

Als ich in den 80er Jahren meine ersten Erfahrungen mit der Psychiatrie gemacht hatte, gab es den BPE noch nicht, heute sollten wir alles dafür tun, dass er die 30 Jahre Bestand nicht nur feiern, sondern verlängern kann. Auf eine Zukunft ohne Demütigung, ohne Zwang, ohne Pharmazombietum, auf die 30 Jahre und die Arbeit, die zu tun bleibt. Auf die Solidarität dort, wo wir uns zerstritten haben, doch noch miteinander zu reden und sich zu akzeptieren, und nicht auf Exklusivität, denn wo andere eingeschlossen werden, wollen wir uns nicht ausschließen, wo andere uns mundtot spritzen, wollen wir auch problematische Stimmen hören und ihnen Raum geben.



„Dafür wird der BPE dringend gebraucht.“

Sicher geht es dabei nicht darum, dass Einzelne alles beherrschen und ich habe auch in anderen Vereinen erlebt, wie Einzelne die Vereine versuchen zu dominieren oder auch Versammlungen aufhalten, auch mir konnte und kann das passieren. Wir alle sind schwierig, aber bleiben wir menschlich! Zerfleischen wir uns nicht selbst, denn wir brauchen solch eine Organisation wie den BPE unsere Kraft sollte nicht dazu dienen unsere eigene Kränkung oder unsere Rachegelüste in einem Kampf gegen die eigene Organisation zu führen, sondern wir sollten uns klar machen, verändern muss sich vorallem die Psychiatrie. Darauf sollten wir unsere Kraft und unsere Ressourcen verwenden. Dafür wird der BPE dringend gebraucht.

Ausschreibung für ein zweites Zeitungsspiel in der Dezemberausgabe 2022

In der letzten Ausgabe des LautBriefRundSprecher haben wir mein Spiel „Das System – Halb so schlau, voll genau!“ veröffentlicht. Da wir ein Spiel für die Weihnachtstage und allgemein die dunkle Jahreszeit für eine schöne Sache halten, plane ich für dieses Jahr in der Ausgabe 9 ein weiteres Spiel.

Ich lade Euch ein, daran mitzuarbeiten. Es kann designed, entwickelt, getestet, geschrieben und lektoriert werden. Das Spiel soll wieder mit Material auskommen, das viele Leser zu Hause haben.

Das Spielfeld kann wieder in der Mitte der Zeitung zum Herausnehmen gedruckt werden. Meine Grundidee ist, dass es um das Thema Stress, Krisen und Genesung gehen soll. Die Spieler sollen sich auf einem Spielfeld mit Würfeln in ein inneres Gleichgewicht bringen.

Ich freue mich auf Eure Kontaktaufnahme!
Tobias Thulke
E-Mail: Tobias.T.PE@gmx.de
Telefon: 0163 54 33 517

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener ist eine deutsche gemeinnützige Selbsthilfeorganisation von aktuellen und ehemaligen Nutzern bzw. Opfern der Psychiatrie, die nicht zwingend sich als Patientinnen und Patienten erleben müssen. Sitz des Vereins ist Bochum. Die Geschäftsstelle befindet sich in Bochum. Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. ist im Vereinsregister des Amtsgericht Bonn unter der Nr. VR 6592 gelistet.

Psychiatrie-Erfahrene

Im Gegensatz zu Diagnosen und der Krankheitseinsicht, ist hier das Kriterium nur, dass der Mensch eine Erfahrung mit Psychiatrie hatte oder hat, etwa ein jetziger und ehemaliger Psychiatriepatientin und -patient ist. Wir sind es, die „die Psychiatrie“ erfahren haben, deshalb nennen wir uns „Psychiatrie-Erfahrene“. Erfahrung ist dabei auch die Erfahrung von nicht Erkrankten, die sich zu Unrecht untergebracht und irrtümlich behandelt sehen. Es gibt sicher auch Erfahrene, die in der eigenen Erfahrung auf Krankheit und Behandlungsbedarf akzeptierend eingehen, andere aber sehen den Krankheitsbegriff als strittig oder gar irrig.

Was tut der BPE e. V. ?

Psychiatrie-Erfahrene (Betroffene) wollen eine Verbesserung in der psychiatrischen Versorgung erreichen, ohne Zwang und Gewalt in der Behandlung. Unsere Mitglieder sind in verschiedenen Ausschüssen und Arbeitsgruppen vertreten, auf Landesebene gibt es Landesverbände, diese sind in den Besuchskommissionen und dem Landespsychiatrieausschuss vertreten. Der Bundesverband ist für die Landesverbände die Dachorganisation und trägt ihre Interessen auf Bundesebene. Der Verband betätigt sich auch als Interessenvertretung von Psychi-

atrie-Erfahrenen und gibt u. a. Stellungnahmen zu Gesetzesvorhaben und Verfahren des Bundesverfassungsgerichts ab. In und neben den Landesverbänden gibt es weitere Vereine und Selbsthilfegruppen die auf der Ortsebene agieren. Arbeitsfelder: Selbsthilfe, Politische Einflußnahme, Kultur, Anti-Stigmatisierung, Besuchsdienst, Zeitschrift, Besuchskommissionen, Geselligkeit (gegen Einsamkeit), Beschwerdestelle, Alternativen aufbauen etwa durch Soteria, Psychoseseminar und Tri-Dialog als Formen der Mitwirkung, nicht nur Compliance, Alternative zur Information durch Pharmaindustrie, Hinterfragen der Medizin (gibt es Meßbares?), Gremienarbeit, Mitsprache, Arbeitsvermittlung, Erfahrungswissen.

Wann und von wem wurde der Verein gegründet?

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener wurde 1992 in Bedburg Hau von Dorothea Buck, Holger Dietrich, Bärbel Kaiser-Burkart, Klaus Novertné, Elke Tietze, Wolfgang Voelzke und Ursula Zingler gegründet.

Welche Skandale gab es?

Schirmherrin war die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Andrea Fischer. Der BPE trennte sich Anfang 2009 von Fischer, da sie einen Bericht von Frontal 21, dem zufolge sie für die PR-Agentur Pleon auch als Pharmedlobbyistin tätig sei, nicht entkräften konnte.

Welche Chismen gab es?

Abspaltungen gab es auf Landesebene und auf Bundesebene. Die Landesverbände in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz haben sich nach inhaltlichen und personellen Differenzen vom Bundesverband getrennt. Dort hat der BPE Landesarbeitsgemein-

schaften gegründet.

Die fast namensgleiche Bundesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener („Die BPE“) wurde am 24. November 2004 gegründet. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Recht wurde als selbständige AG von Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener 2013 auf dem Jahrestreffen des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener (BPE) als AG Recht im BPE gegründet und arbeitet inzwischen eigenständig und unabhängig vom BPE.

Von Psychiatrie-Erfahrenen geführte Einrichtungen

- Weglaufhaus in Berlin
- Tageszentrum StaPe in Saarbrücken
- Weglaufhaus im Saarland (Projekt)
- Offene Herberge in Stuttgart
- Anlaufstelle Rheinland (mit Krisenzimmer)
- Anlaufstelle Westfalen (mit zwei Krisenzimmern)

Wieviele Mitglieder hat der BPE?

Wir haben Anfang 2017 knapp 1000 Einzelmitglieder und Fördermitglieder. In 11 Landesorganisationen und ca. 200 lokalen Gruppen sind weitere Psychiatrie-Erfahrene organisiert. Aber wir sind immer noch viel zu wenige.



Birte Kaufmann im Interview

Stelle Dich und die Anlaufstelle Rheinland doch bitte kurz vor

Ich bin Birte Kaufmann (40), die neue Leitung der Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW e.V. Die Anlaufstelle ist von Betroffenen für Betroffene. Wir haben 4 mal die Woche offenes Café, weitere Gruppenangebote und Selbsthilfegruppen. Des Weiteren bieten wir Beratungen an: www.anlaufstelle-rheinland.de An der interkulturellen Öffnung der Anlaufstelle wurde in den letzten Jahren gearbeitet. Ich bin selbst betroffen, habe Sozialarbeit studiert und die letzten Jahre als freiberufliche Fotografin gearbeitet. Durch meine eigene Erkrankung ist mir die Arbeit in der Anlaufstelle eine Herzensangelegenheit geworden.

Wie hast Du von Deiner neuen Aufgabe erfahren?

Ich habe mich in der Anlaufstelle beraten lassen und in diesem Zusammenhang meine Vorgängerin Sandy Drögehorn kennengelernt. Durch diesen Kontakt erfuhr ich von meiner neuen Aufgabe.

Was sind Deine wichtigsten Grundsätze beim Umgang mit ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen?

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen sind der wichtigste Bestandteil der Anlaufstelle, deshalb beziehe ich sie in Entscheidungen mit ein und freue mich aus Ihren Erfahrungen lernen zu dürfen. Jeden ersten Mittwoch im Monat tauschen wir uns im Team aus.

Wie läuft die Umsetzung Deiner Kreativgruppe? Machst Du noch andere Angebote selber?

Heute beginnt das Angebot der Kreativgruppe in der Anlaufstelle. Gemeinsam mit Charlotte Jakob leite ich diese. Jeden ersten und dritten Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr findet sie statt. Uns ist es wichtig den Teilnehmern so viel Freiheit wie möglich zu lassen. Deshalb können Sie malen, fotografieren oder auch filmen. Der Kreativität sollen keine Grenzen gesetzt werden. Es sind im Laufe der Zeit noch verschiedene Workshops geplant, wie z.B. der Besuch der Druckwerkstatt in der Kölner Südstadt. Nach einem Jahr soll ein kleiner Portfoliokatalog der Teilnehmer entstehen. Charlotte hat langjährige Erfahrungen in der Kreativgruppe Langenfeld gesammelt und ich unterrichte seit vielen Jahren Fotografie.

Was sind Deine persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Krisen? Wie gibst Du diese Erfahrungen weiter?

Ich habe aus meinen Krisen gelernt und möchte dieses Wissen im Umgang mit Krisen gerne mit anderen Betroffenen teilen. Den ein oder anderen Tipp kann ich bestimmt weitergeben und anderen somit auf Ihrem Genesungsweg helfen.



Die Anlaufstelle ist in letzter Zeit Kooperationen mit anderen Einrichtungen eingegangen. Inwiefern möchtest Du dieses fortsetzen?

Ich freue mich sehr über die Kooperationen die wir bereits haben, diese weiterzuführen und weiterzuentwickeln.

Was sind Deine persönlichen Pläne und die der Anlaufstelle für die Zukunft?

Ich bin froh, in eine so gut geführte Anlaufstelle hereinzukommen und freue mich über das was da ist. Wir haben ein tolles Team und sehr schöne Angebote. Dies möchte ich so weiterführen. Außerdem unterstütze ich das Projekt interkulturelle Öffnung, für das Christina Knaub bei uns arbeitet. Vielleicht kann ich aus meiner langjährigen Erfahrung in den verschiedensten Ländern und Kulturen hierzu noch etwas beisteuern.

Ich danke Dir für das Interview!

Tobias Thulke

Selbsthilfe von Morgen:

Neue Schutzräume braucht das Land!

Bericht über den Vortrag von Ingrid e Johnson auf der Jahrestagung des BPE e.V. 2021 in Berlin, Moderatorin Sandy Drögehorn

Zum Vortrag sind vermutlich zwischen 80–100 Menschen gekommen. Darunter waren Menschen aus allen Bundesländern.

Der Vortrag handelte von dem ersten Konzeptentwurf der gemeinnützigen Organisation warmherzige Beschützer. Ingrid e. Johnson hat diese Organisation in Berlin ins Leben gerufen. Während des Vortrags wurde sehr oft herzlich geklatscht. Das hat mir sehr viel Mut gegeben, mit voller Kraft an diesem Projekt weiterzuarbeiten. Vielen Dank dafür! Ein besonders großes Dankeschön an die Stimmungskanone Klaus aus Celle.

Wir wollen Schutzräume für Menschen bieten, die bereits Erfahrungen mit psychisch verzweifelter Lage gemacht haben. Dort können sie sich gegenseitig in kritischen Lebenssituationen unterstützen. Es soll ein Ort werden, an dem Menschen ihre Erfahrungen mit emotionalem Stress und psychischen Problemen selbst erforschen und durchwandern können.

Das Programm wird wie eine Selbsthilfe-Akademie für die Seele zusammengestellt sein. In Workshops können Strategien und Fertigkeiten zum besseren Umgang mit Krisen und persönlichen Schwierigkeiten erlernt werden. In der Selbsthilfe-Akademie wird es auch Workshops in den verschiedenen Künsten geben, wie kochen, Malen, Modellieren, Tanzen, Musizieren, Filmen und Schauspielern.

Für alle Beteiligten werden Supervisor*innen zur Verfügung stehen, die nach Bedarf in Anspruch genommen werden können.

Wir wollen barrierefreie Arbeitsplätze schaffen. Alle Arbeitsplätze werden vorzugsweise an Menschen vergeben, die sich mit seelischen Krisen auskennen.

Eure Fragen und Kommentare am Ende waren besonders hilfreich für mich. Danke an Jurand Daszkowski für den Hinweis, dass der Begriff „Familienmitglied“ für einige Menschen als unangenehm empfunden werden kann. Wir haben den Begriff jetzt aus unserem Konzept entfernt.

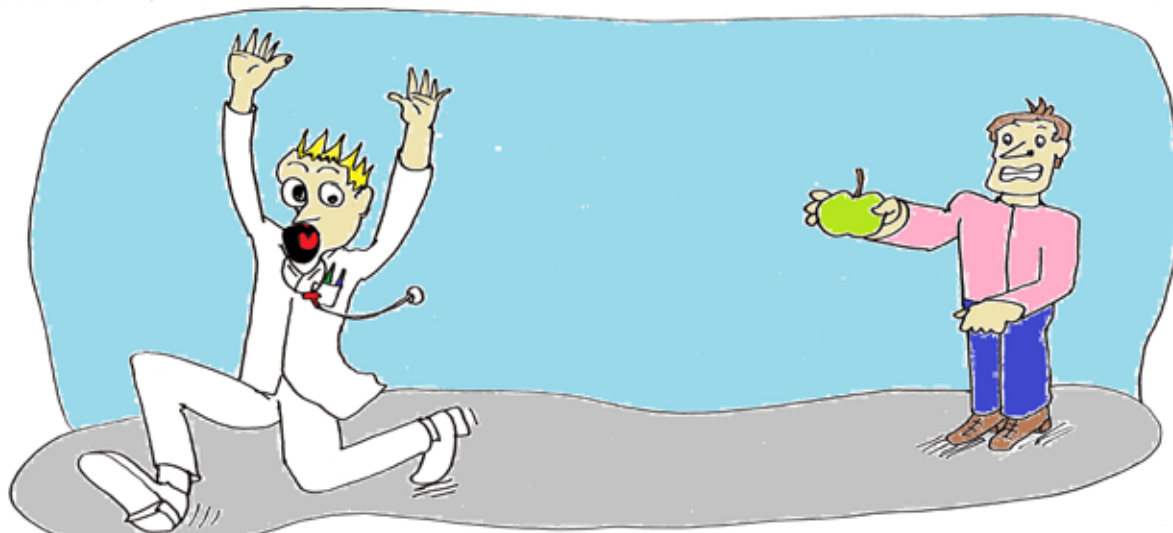
Der aktuelle Stand und Plan für 2022: Wir sind jetzt offiziell im Handelsregister in Berlin als warmherzige Beschützer TG gGmbH eingetragen. Unsere Geschäftsstelle ist umgezogen. Jetzt befinden wir uns im TÜCHTIG: Deutschlands erster Coworking-Space für Menschen jeglicher Ausgangslage – egal, ob mit oder ohne Behinderung. <https://tuechtig-berlin.de/> Zurzeit stellen wir einen Businessplan für einen Prototypen in Berlin zusammen.

Dafür wollen wir direkt Menschen in Berlin befragen, die sich für das Programm interessieren. Diese Befragung wird uns helfen, das Konzept und Programm speziell an die Bedürfnisse der Bürger*innen in Berlin anzupassen. Danach fangen wir mit der Fundraising-Kampagne an. Bis wir die Finanzierung für den Prototypen zusammenbekommen – und sofern die Corona-Ampel in Berlin wieder grünes Licht zeigt –, werden wir übergangsweise mit einzelnen Workshops und öffentlichen Veranstaltungen im TÜCHTIG anfangen.

Du wohnst in Berlin und möchtest an dieser Befragung teilnehmen und/oder von Events und Workshops in Berlin erfahren? Dann schicke uns eine E-Mail an info@warmherzigebeschuetzer.org oder an ingrid@ingridejohnson.com.

Wir werden auch alle Neuigkeiten auf unserer Website veröffentlichen:

<https://warmherzigebeschuetzer.org/>



Aber, Herr Doktor, es ist doch nur ein Apfel am Tag. (Zeichnung: Jami)

Nein

zur Legalisierung ambulanter Zwangsbehandlung

Ein neuer Gesetzentwurf ermöglicht die zwangsweise Gabe von Medikamenten in Pflegeheimen, Institutsambulanzen und Tageskliniken. Die Umsetzung dieses Entwurfes würde einen signifikanten Angriff auf die Menschenrechte bedeuten. Das Recht auf körperliche Unversehrtheit wird hier missachtet.

Entrechtung vulnerabler Menschen

Dieser Gesetzentwurf darf nicht verabschiedet werden! Die Rechte alter Menschen, die Rechte von Menschen in Heimen und Psychiatrien sowie die Rechte der Kinder und Jugendlichen in Einrichtungen sind ohnehin unzureichend geschützt. Während öffentlichkeitswirksam über die Impfpflicht diskutiert wird, sollen nebenbei die Rechte von Menschen in ambulanten Einrichtungen weiter eingeschränkt werden.

Zudem beinhaltet der Gesetzentwurf die Verlängerung der Fristen für die Durchführung von Zwangsbehandlungen. Konkret bedeutet das, dass Menschen noch länger einer Behandlung gegen ihren Willen ausgesetzt wären, bevor es eine Überprüfung dieser Behandlung gäbe.

Schwächung der Patientenverfügung

Die im Gesetzentwurf proklamierte Stärkung der Behandlungsvereinbarung greift die sehr wirksame Patientenverfügung an. Mit der Patientenverfügung ist es allen Menschen möglich vorab festzulegen, wie sie in bestimmten Situationen behandelt werden möchten. Eine ärztliche Zustimmung ist hierbei nicht notwendig. Anders ist das bei der Behandlungsvereinbarung, die gemeinsam mit einem Arzt/einer Ärztin erstellt wird und nur mit ärztlichem Einverständnis gültig ist. Das führt zu einer Einschränkung des Selbstbestimmungsrechts.

tin erstellt wird und nur mit ärztlichem Einverständnis gültig ist. Das führt zu einer Einschränkung des Selbstbestimmungsrechts.

Begründung des Gesetzentwurfes nicht haltbar

Der Gesetzentwurf wird dadurch gerechtfertigt, dass er angebliche eine „Regelungslücke“ schließen würde. Tatsächlich ist aber durch den rechtfertigenden Notstand bereits jetzt die Behandlung ohne Einwilligung der Betroffenen möglich. Zudem gibt es weiterhin die Zwangsbehandlung in stationären psychiatrischen Einrichtungen. Dass die Zwangsbehandlung in ambulanten Einrichtungen für die Betroffenen weniger belastend wäre, ist eine nicht nachvollziehbare Behauptung.

Kompromisslose Ablehnung

Wir sprechen uns ausdrücklich gegen diesen Gesetzentwurf aus. Als Betroffene wissen wir um die traumatisierende Wirkung von Zwangsbehandlungen und lehnen diese grundsätzlich ab. Menschen, die psychiatrisch diagnostiziert wurden sind bereits in ihren Menschenrechten eingeschränkt durch das bestehende PsychKG (Psychisch-Kranken-Gesetz). Statt diese Entrechtung fortzusetzen, müssen die Rechte von Betroffenen gestärkt werden!

*Milena Franke, genehmigt vom NRW Vorstand
Kontakt und weitere Informationen: LPE NRW e.V.,
Herner Str. 406, 44 807 Bochum; E-Mail: Vorstand@
psychiatrie-erfahrene-nrw.de*

Die Haltung der DGSP zu Zwang und Gewalt

Eine kleine Begriffserklärung von Matthias Seibt

Die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen (UN-BRK) verbietet u.a. Einsperren auf Grund einer Behinderung. Die PsychKGs und das Betreuungsrecht sehen das Einsperren auf Grund einer Behinderung vor.

Die Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie DGSP (und alle anderen Organisationen von Profis) hat sich zu diesem Verstoß gegen die von Deutschland ratifizierte UN-BRK nicht offiziell positioniert. Sie lehnt Gewalt (Einsperren, Foltern mit E-Schock und Neuroleptika) gegen als psychisch krank Diffamierte nicht prinzipiell ab.

Die DGSP ist lediglich für so wenig Gewalt (als Zwang verharmlost) wie möglich. Jeder prügelnde Mann schlägt Frau und Kinder nur, wenn es nötig ist. Auch die prügelnden Männer sind für so wenig Zwang wie möglich.

Zwang ist zum Beispiel, wenn ich als Bewohner Deutschlands eine Krankenversicherung haben muss. Gewalt ist z.B. der Schlag ins Gesicht.

Behandlung

Hier möchte ich zunächst auf meine eigenen Erfahrungen zurückgreifen, die ich verstehe und heute auch gut einordnen kann. Es versteht sich, dass sie nicht allgemeinverbindlich sein können.

Vor 28 Jahren habe ich einen bösen Absturz erlebt, nach fachärztlicher Aussage eine schwere Depression. Die Ursache dafür zu finden, ist mir nach einiger Zeit selbst gelungen. Sie lag vor allem in einem zum größten Teil selbst verursachten Leistungsdruck. Der Auslöser hingegen war der Tod unseres jüngeren Sohnes, der an einer erbten Muskelerkrankung gelitten hat. Er wurde 18 Jahre alt. Die Folge war schließlich meine depressive Erkrankung, wobei auch eine familiäre Vorgeschichte zu berücksichtigen ist.

Eine zweijährige medikamentöse und auch psychotherapeutische Behandlung hatte zur Folge, dass ich nach relativ kurzer Zeit zwar wieder arbeitsfähig, aber noch lange nicht gesund war. Anschließend machte ich den Fehler krampfhaft zu versuchen, wieder in die alte Spur zurückzufinden. Das war genau der falsche Weg, denn der übertriebene Leistungsdruck war schließlich, wie schon gesagt, die eigentliche Ursache für meine Erkrankung gewesen. Dieser Fehler wird meiner Meinung nach auch von Psychiatern gemacht, die ausschließlich mit Hilfe von Psychopharmaka den Patienten wieder zu alter Leistung bringen wollen.

Diese Medikamente bringen zwar kurzfristige Hilfe, weil sie eine gewisse Dämpfung verursachen. Nach meiner Erfahrung werden hier aber in erster Linie Symptome behandelt, weil zum großen Teile psychosomatisches Wissen fehlt. Dazu habe ich bereits vor Jahren in bestimmten Zeitschriften Artikel gelesen und auch Bücher, die man unter dem Begriff „Heilung durch den Geist“ zusammenfassen kann. Hier wird überzeugend und nachweisbar dargestellt, dass wir in der Lage sind, alte und krankmachende Gewohnheiten abzulegen (oder loszulassen) und uns dafür Wissen und Können anzueignen, das uns d a u e r h a f t in der Gesundheit oder auch Heilung weiterbringt. Der Nachweis wird erbracht durch bildgebende Verfahren, die belegen, dass durch dauerhaftes Üben bestimmter Entspannungsmethoden die Hardware des Gehirns nachhaltig verändert werden kann. Natürlich ist es einfacher, Pillen zu schlucken.

Damals war ich der Meinung, die Lösung meines Problems könnte vonseiten eines Therapeuten erfolgen. Heute ist mir klar, dass Eigenarbeit im Vordergrund steht, weil auch der gute und einfühlsame Therapeut mir nur Hinweise geben kann, die ich dann selbst umsetzen muss. Grundvoraussetzung für das Ganze ist allerdings die eigene Krankheitseinsicht, denn wenn sie fehlt, hilft mir auch der beste

Therapeut nicht weiter. Entscheidend ist auch, ob Patient und Betreuer eine gemeinsame „Wellenlänge“ finden. Leider war sie in meinem Fall nur bruchstückhaft vorhanden.

Abschließend kann ich in eigener Sache feststellen: Die langjährige Arbeit mit Ärzten, Psychologen und auch in verschiedenen Gesprächs- und Selbsthilfegruppen war oft frustrierend aber nicht nutzlos. Heute kann ich mein Leben weitgehend selbst gestalten, was auch damit zusammenhängt, dass ich schon längere Zeit Rentner und auch finanziell unabhängig bin. Vor allem aber bin ich unabhängig von Medikamenten, die anfangs notwendig waren, um den damaligen sehr schlechten Zustand zu stabilisieren. Für das Absetzen oder Ausschleichen war aber ein sehr langer Zeitraum notwendig, um Rückfälle zu vermeiden. Heute kann ich sagen, dass mir die Krankheit und das damit verbundene Leiden einen vollkommen neuen Lebensweg eröffnet hat, von dem ich zunehmend Gebrauch machen kann.

Bin ich jetzt ein Sonder- oder Einzelfall, dem gelungen ist, was vielleicht nicht jedem gelingt? Mit Sicherheit nicht; allerdings habe ich bei weitem nicht alles geglaubt, was mir Ärzte und vor allem Schulmediziner erzählt haben. Bücher, die ich mir selbst ausgesucht habe und vor allem Psychologen haben mir geholfen, zunächst drei verschiedene Ebenen zu erkennen :

Die Verstandesebene (das Ich oder Ego) hilft uns bei der Bewältigung unseres Alltags, also unserer täglichen Arbeit. Durch die Evolution aber auch durch tägliches individuelles Handeln entwickeln wir Prägnungen und Gewohnheiten, denn wir können nicht jeden Denkvorgang oder Handgriff ständig hinterfragen. Ein Großteil dessen, was wir hier tun, erfolgt also unbewusst, was auch zu Verdrängung und Blockaden führen kann. („Das haben wir schon immer so gemacht“).

Die emotionale Ebene macht uns unsere Gefühle und Stimmungen bewusst, vor allem durch Reaktionen in unserem Körper. Dieses emotionale Denken (dem in der Vergangenheit viel zu wenig Raum gegeben wurde), beeinflusst unser Handeln in hohem Maß. Hier könnte zuerst eine unserer Grundemotionen, nämlich die Angst, genannt werden.

Gelingt es aber, diesen Denkvorgängen die Dominanz zu nehmen, dann können wir auch eine **spirituelle Ebene** erreichen, die uns befähigt, unsere Sicht auf Begriffe wie Vertrauen, Glaube oder auch Hoffnung neu zu ordnen. Wir sind in der Lage, ein „neues Denken“ zu entwickeln, das die Welt unserer Sinneswahrnehmungen übersteigt und auch als Intuition bezeichnet werden kann.

Anfangs hatte ich starke Zweifel, ob dieser Weg oder dieses neue Denken für Jeden, also auch für mich, erreichbar ist. Inzwischen sind diese Zweifel weitgehend beseitigt, denn eine größere Anzahl von Autoren aus Altertum und Gegenwart bestätigen diese Sichtweise. Vor Kurzem habe ich auch Bücher eines Mystikers der Gegenwart gelesen, der in verständlichen Worten die Vorgehensweise einer Meditation beschreibt. Ich selbst betreibe seit Jahrzehnten Autogenes Training, bin mir inzwischen aber auch der Grenzen dieser Entspannungsmethode bewusst.

Selbsthilfe

Zum Schluss noch eine kurze Anmerkung zur Selbsthilfe. Generell fällt darunter wohl alles, was der oder die Betroffene unternimmt, um seinen/ihren Zustand zu verbessern.

Natürlich gehört dazu auch die Gruppenarbeit, die seit längerer Zeit von öffentlichen Stellen unterstützt wird. Nach jahrelanger eigener aktiver Mitarbeit und auch Gründung einer Selbsthilfegruppe will ich den Wert von Gruppenarbeit keinesfalls in Frage stellen. Zu diskutieren ist nur das Wie. Es gibt reine Gesprächsrunden, die oftmals nicht in der Lage sind, ein bestimmtes Ziel zu definieren oder bei einem vereinbarten Thema zu bleiben. Ein komplexer Begriff wie seelische Gesundheit kann nicht pauschal abgehandelt werden. Er muss in Einzelthemen aufgespalten und besprochen werden. Dazu ist eine erfahrene Gruppenleitung notwendig. Es sollten nicht nur eigene Erfahrungen, sondern auch gewisse medizinische und psychologische Grundkenntnisse vorhanden sein. Auch eine angemessene Rhetorik

schadet nicht. Sind diese Voraussetzungen erfüllt und die Teilnehmer diszipliniert, so können auch in einer Laiengruppe gute Ergebnisse erzielt werden. Man sollte sich auch über Möglichkeiten und Grenzen im Klaren sein.

Klar ist auch, dass die Behandlung einer seelischen Krankheit kein einfaches Unterfangen darstellt. Wenn der Chefarzt eines größeren psychiatrischen Krankenhauses dazu sagt: „Wir stochern im Nebel“, dann dürfte die Problematik klar sein.

Andreas Knuf, ein Vertreter des Recovery-Ansatzes, sieht als Ziel ein zufriedenes und erfülltes Leben. Seine zentrale Forderung stellt er dar als Selbstmitgefühl, was ich als echte Selbst-Zufriedenheit bezeichnen würde, die von innen kommt, also von Äußerlichkeiten unabhängig ist. Seine Schlussfolgerung: Nur derjenige, der mit sich selbst zufrieden ist (also zum Frieden gekommen ist), kann auch Anderen friedlich und offen gegenüber treten. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es leider kein Allheilmittel. Auch der bereits vor Jahren ins Leben gerufene Triadialog sieht die Notwendigkeit, gleiche oder ähnliche Sachverhalte aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Es bleibt also die Forderung, meine eigene Betrachtungsweise mit der von Anderen abzustimmen und einen (kleineren oder auch größeren) gemeinsamen Nenner zu finden. Diese Vorgehensweise dürfte auch bei anderen offenen Fragen hilfreich sein.
Lombardino



Selbsthilfe heißt sich selbst zu helfen

Ein Erfahrungsbericht von Sabine Wieg - Teil 2

Teil 1: Ich entwickelte während meines Studiums Angststörungen. Psychiatrische Behandlung besserten meine Lage nicht, im Gegenteil führten außerdem zu Depressionen und wiederholten Suizidversuchen und damit immer wieder auf die geschlossene Station.

Das Personal auf dieser Station kümmerte sich allerdings um nichts weiter als um die Verteilung der Medikamente und dem Rausstellen des Essenswagens. Ansonsten saßen sie in ihrem Glaskäfig und ließen alle alles machen. Nur wenn dann ein Notfall eintrat wie zum Beispiel die Weigerung, die Medikamente zu nehmen wurden sie aktiv und zwangen die betroffenen Menschen dazu, gerne auch mit Gewalt. Gespräche fanden keine statt und ich wurde am Schluss auch gleich von der Akutstation direkt nach Hause entlassen, da ich therapieresistent sei und eine Therapiestation daher für mich nicht in Frage käme. Immerhin hatte ich in der Institutsambulanz ja meine „Anbindung“, auch hier gab es keine Gespräche, nur einen dreiminütigen Kontakt, in dem es nur um die Medikamente ging.

Ich erkannte, dass ich es aus welchen Gründen auch immer nicht schaffte, mich umzubringen und entschloss mich, möglichst unauffällig zu werden, um nicht wieder weggesperrt zu werden. Die Taktik ging auf. Zumindest musste ich nicht mehr in die Anstalt. Es gab auch eine interessante Begebenheit, wie ich zu meiner letzten Diagnose kam. Die Krankenkasse muss wohl die behandelnden Ärzte angeschrieben haben und eine Begründung gefordert haben, warum ich so viele und so starke Medikamente bekam. Also wurde eine Diagnose drum herum gebastelt, die genau diese Medikamentengabe erklären sollte. Paranoide Schizophrenie. So wurde aus der generalisierten Angststörung kurzerhand diese Diagnose.

2012 änderte ich meine Einstellung komplett und überlegte selbst, eine ambulante Psychotherapie in Angriff zu nehmen und ich schaffte es sogar, einen Psychologen zu finden, der auch Medizin studiert hatte und mir somit auch Medikamente aufschreiben konnte. Durch diesen Mann bekam ich zumindest den Impuls, mich wieder der Außenwelt zuzuwenden und mich nicht nur in meinem Elend zu bewegen. Ich nahm sogar wieder einige Hobbys wahr. Ich war immer schon technikaffin und besorgte mir einen Computer und einen Internetanschluss. Mittlerweile war ich sogar schon berentet und erhielt ergänzend Grundsicherung.

Ich stöberte viel im Internet, in vielen Foren und stieß 2014 auf den Antipsychiatrie-Verlag. Dort besorgte ich mir die Bücher: „Psychopharmaka absetzen“ und „Der chemische Knebel“ und fand eine neue Aufgabe. Ich wurde endlich kritisch gegenüber

diesen Ärzten und ihren Medikamenten. Zu meinem Bedauern muss ich mir eingestehen, dass ich diese Spiele viel zu lange unkritisch mitgespielt hatte, immer in der Hoffnung, irgendetwas davon würde mir schon helfen. Ich ließ mich von der Depot-Spritze wieder auf Tabletten umstellen und da ich ja schon länger unauffällig war, ließ der Institutsarzt das auch zu. Mit Hilfe meines Psychotherapeuten konnte ich also langsam beginnen, diese Medikamente eins nach dem anderen auszuschleichen. Er selbst war nicht davon überzeugt, dass ich diese Medikamente grundlos bekam, fand die Sache aber „spannend“. Das Buch „Psychopharmaka absetzen“ wurde meine neue Bibel und ich informierte mich unabhängig davon natürlich auch bei anderen Quellen.

Auch nahm ich von mir aus eine Art Angsttraining auf, weil ich endlich begriff, dass nur ich selbst mir helfen kann. Dieses Training entwickelte ich mir selbst und hatte auch die Kraft und Beharrlichkeit, dies durchzuführen. Ich führe es heute noch aus, da ich befürchte, sonst aus dem Training zu kommen und wieder in das alte Elend zurückfallen zu können. In dieser Zeit starb völlig unerwartet mein Therapeut, aber er hatte mich schon zum Nachdenken gebracht und ich war quasi „auf Spur“. Erste Erfolge stellten sich auch erst sehr zögerlich ein, aber ich machte stur weiter.

Mit der Reduktion der starken Medikamente wurde ich wieder wacher und beweglicher und um dem Ganzen noch eins aufzusetzen, begann ich eine Ernährungsumstellung, um von meinem mittlerweile bestehenden Kampfgewicht von 130 Kilo weg zu kommen. Immerhin hatte mir dieses starke Übergewicht auch schon Diabetes Typ II eingebracht, weshalb ich auch dagegen Tabletten einnehmen musste. Mein damaliges Klagen und Jammer beim Hausarzt brachte ihn dazu, mit mir Klartext zu reden: „Friss weniger und bewege dich mehr“. Er durfte das, immerhin kannten wir uns da schon 25 Jahre. Ich erbat mir von ihm aber Unterstützung, ich wollte auf keinen Fall den JojoEffekt, welchen all diese unsinnigen Diäten so mit sich bringen. Ich bekam fünf Termine bei einer Ernährungsberaterin verschrieben und konzentrierte mich sehr darauf, einen Nutzen daraus zu ziehen.

Also wurden die Dosen der Medikamente immer geringer, das Angsttraining immer effektiver und durch das langsame Steigern der Bewegung und der Ernährungsumstellung wurde ich wieder so etwas wie ein lebendiger Mensch. Um nicht sinnlos meine Wanderungen durchzuführen, kam ich dann noch auf die Idee, Geocaching für mich auszuprobieren, um auch ein vernünftiges Ziel zu haben. Diese ganzen Veränderungen zog ich konsequent durch

und es entwickelte sich ein völlig neues Lebensgefühl. Wo ich früher so etwas wie Einkaufen tagelang vorplanen musste, konnte ich schon relativ spontan losziehen. Konnte ich zunächst Besuche bei anderen gar nicht genießen, wurde es immer besser aushaltbar und die Angst vor der Rückfahrt immer weniger. Dadurch konnte ich also Besuche immer mehr genießen, bei Einkäufen auch einfach mal durch die Gänge schlendern und nicht wie damals nur meine notierten Einkäufe tätigen.

Während viele Freiheit durch Protest gegenüber dem „System“ werten und gegen den Strom schwimmen wollen, sehe ich meine Freiheit durch die Dinge, die ich erreicht habe und die ich nun wirklich genießen kann. Mein Protest gegen das System äußert sich durch meine bewusste Unauffälligkeit eben diesem gegenüber. Mittlerweile bin ich medikamentenfrei, habe mein Gewicht fast halbiert und könnte das ja nun wirklich genießen. ABER: mein komplettes Leben habe ich durch meine falsche Denkweise damals ruiniert beziehungsweise ruinieren lassen. Ich lebe am Existenzminimum und werde mit Sicherheit nicht mehr auf dem 1. Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen. Zudem wäre ich mit 58 Jahren auch schon zu alt dafür.

Ich habe nicht den Luxus, mir eine ordentliche Wohnung suchen zu können, da die Miete durch die Ämter vorgegeben wird und man dann somit auch nur sehr schlecht isolierte Wohnungen in einem lauten Wohnumfeld bekommt. Meine mittlerweile chronischen Suizidgedanken begleiten mich weiterhin



und ich suche mir Anker, um nicht nochmal vom System „gerettet“ zu werden. Das sind meine Katzen, die nicht darum gebeten haben, ausgerechnet von mir adoptiert zu werden, und die Möglichkeit, mir feste Punkte zu setzen. Ich denke zur Zeit folgendermaßen: ich kann doch jetzt nicht mein Leben beenden, dann bekäme meine Schwester das komplette Erbe und ich muss doch unbedingt noch das Geld spenden mit der Bedingung, dass für meine Katzen gesorgt ist. Früher gab es andere Hilfsgedanken. So etwas hilft in der Tat, denn man kann ruhig und gelassen bleiben ohne diese quälenden Gedanken, denn: eines Tages darf ich dann endlich gehen. So bleibt mir die Zeit, mein Leben mit all den gewonnen Freiheiten wenigstens etwas zu genießen. Man muss kein Rebell sein, um dem „System“ eins auszuwischen, Ehrenwort!!

Ich war...I was

Ich war ... I was
 Ich erzähl' Euch keinen Schwank,
 ich war geisteskrank.
 Ich redete bis in die Nacht,
 hab' mich nicht um – sondern den Schlaf gebracht.
 Ich kaufte auch sehr viel,
 nur so, aus Glücksgefühl
 gerade das, was mir ge-feel.
 Ich fühlte mich nicht lebensbedrohlich!
 Nicht für andere und mich.
 Nur halbwahnsinnich.
 Ich hatte alles nur verdrängt,
 das Gehirn wie ausgerenkt.
 Ich war wie „Hans im Glück“
 es gab kein zurück.
 Ich war wie im Rausch,
 Gefühlsaustausch!?
 Ich konnte mein Leben nicht mehr retten,
 weder mit Alkohol noch mit Zigaretten,
 und schon gar nicht mit Tabletten.
 Ich war total benommen,
 letztendlich E-Schocks bekommen.
 Ich war am Ende meiner Reise,
 ich war jetzt stumm und leise,- Lebensweise!

Ich bin ... I am
 Ich bin wieder ich,
 unbedenklich – lebändich.
 Ich kam das Glück erleben,
 dem Leben seinen Sinn zu geben.
 Ohne Schweben und Nebenbeben
 und nach mehr streben.
 Mich nicht mehr ergeben,
 ohne Hass zu weben
 und allen zu vergeben.
 Ich kann wieder lachen
 und schöne Sachen machen.
 Ich bin sehr kreativ,
 statt manisch-depressiv.
 Ich lebe selbstbewusst,
 vermeide Stress und Frust.
 Ich frag mich oft, ist es nicht schön,
 glücklich in die Welt zu sehen.
 Die Welt ist aber krank,
 durch uns alle - Gott sei dank
 Verdient sie diesen Dank?
 Ich will, dass alle diese Zeilen lesen,
 um sich klar zu werden, über ihr Wesen!
 Das soll's gewesen sein, legt mal ne Pause ein.
 Thomas G.

Nachgefragt!

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

Das fünfte Interview führt uns in die Nähe von Osnabrück:

Stelle Dich doch bitte kurz vor!

Ich bin Mia, 39 Jahre alt und ausgebildete Sonderschulpädagogin. Lange Zeit war ich immer wieder mit Unterbrechungen beruflich im Schulsystem unterwegs. Unglücklich darüber habe ich mich in angrenzenden Berufsfeldern beworben mit dem Ergebnis, ab Februar 2022 in einer Lebensgemeinschaft mit Menschen mit und ohne Behinderung arbeiten zu dürfen. Ich freue mich, einer neuen Tätigkeit nachgehen zu dürfen und dabei finanziell um die Runden zu kommen. In meiner Freizeit lese ich gerne mal und widme mich der Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung. Letztere Leidenschaft hat mir die Psychiatrie leider viele Jahre genommen.

Wie kam es zu Deinem ersten Aufenthalt in einer Psychiatrie?

Im Grunde genommen war der erste Psychiatrieaufenthalt, der im Ausland war, nicht der prägende. Das was für mich in meiner beruflichen und persönlichen Laufbahn ausschlaggebend war, waren die drei Zwangseinweisungen in Deutschland, die kurz nach meinem Auslandsaufenthalt folgten. Na gut, vielleicht habe ich ein Stück weit in meiner eigenen Welt gelebt, vielleicht habe ich einige Personengruppen mit meinen zahlreichen Schreiben und Anliegen genervt, vielleicht war ich wütender als andere, wenn man mich unter Druck setzte, aber das war alles. Ich habe niemandem etwas getan und war mit mir zufrieden und glücklich. Und trotzdem hat mich das Gericht gejagt, der Gutachter und ein gesetzlicher Betreuer. Es gab einfach kein Entrinnen. Und somit folgten Fixierung (ich habe mich ausschließlich geweigert, Medikamente zu

nehmen), Isolierung, Zwangsbetreuung, Zwangsmedikation und wochenlange Aufenthalte auf der geschlossenen Station.

Was ist Deine Kritik am psychiatrischen System?

Mmh, also wenn man von einem Richter einen Beschluss erhält, aus dem hervorgeht, dass in diesem Fall ich ab sofort zwangsmedikamentiert werde und genau angegeben wird, welche Medikamente es sein sollen und schon Medikamente in Betracht gezogen werden, um die Nebenwirkungen, die das eigentliche Neuroleptikum verursacht, zu lindern, dann gibt es dafür keine Worte mehr. Und wenn man gegen seinen Willen gesetzlich betreut wird, ist das eine ebenfalls nicht in Worte zu fassende Einschränkung im Leben eines Menschen. Beide Maßnahmen dürften nicht legitim sein, denn sie nehmen einem Lebensqualität, Lebensmut, Selbstbestimmt, Unabhängigkeit, Gesundheit und vieles mehr. In meinem Fall die Leidenschaft sich der Bewusstseinsentwicklung hinzugeben, denn Körper und Geist funktionieren noch, aber Entwicklung, Gespür, Gefühle, Interessen, Neugierde etc. ist alles wie ausgelöscht. Was ich darüber hinaus kritisiere, ist die fehlende dem Klienten zugewandte Nachbetreuung durch einen Psychiater im Anschluss an den Klinikaufenthalt. Nach Jahren des Leidens unter der Wirkung der Medikamente habe ich die Sache irgendwann selbst in die Hand genommen und das Medikament reduziert und abgesetzt, denn es gab für mich keinen Lebenssinn mehr. Und auch die Betreuung habe ich durch eine mir zugewandte Sozialpädagogin hinter mir lassen können. Beides hat der zuständige Psychiater nicht gewollt und darüber hinaus hat er mich für arbeitsunfähig eingestuft, so dass ich auch da dem Teufelskreis nicht entinnen konnte und in der Grundsicherung landete.

Grundsätzlich ist das Verabreichen von Neuroleptika vor dem Hinter-

grund dessen, was diese mit Körper und Geist anrichten, auf jeden Fall in meinem Fall ein absolutes No-Go. Die Suizidalität, die mit der Einnahme der Medikamente aufkeimte, wurde nicht auf die Einnahme der Medikamente zurückgeführt und damit begründet, sondern als Symptom einer mir vor Jahren zuvor diagnostizierten Schizophrenie angenommen. Damit möchte ich ebenfalls kritisieren, dass man einen Stempel aufgedrückt bekommt, den man nicht mehr los wird. Die Sichtweisen der Ärzte sind meines Erachtens nach viel zu steif und engstirnig. Und es geht IMMER nur um Medikamente. Es gleicht dem Tod, auch wenn das Herz und die Lunge weiter funktionieren.

Was sind Deine Selbsthilfemöglichkeiten vor Ort?

Da gibt es nicht viele. Ich hatte lange Zeit kein Auto und damit auch nicht die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen in nahegelegenen Städten anzufahren. Es gab Phasen, da wäre so eine Selbsthilfegruppe vielleicht eine Anlaufstelle gewesen, aber im Grunde genommen bin ich davon immer wieder abgekommen. Erste Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen im Ausland haben mir gezeigt, dass mich die Gespräche oder der Austausch nicht so zufrieden stellen. In der Stadt aus der ich komme gibt es eine Anlaufstelle oder Treffpunkt für psychisch kranke Menschen. Auch da hatte ich punktuell Kontakt, aber auch hier wurde ich in eine Rolle gedrückt, in der ich mich nicht wohlfühlte. Diese damit einhergehende Hilflosigkeit, Abhängigkeit oder Behinderung konnte ich im Außen nicht leben. Da habe ich mich lieber über Jahre zurückgezogen, keine sozialen Kontakte gepflegt und Stunden, Tage und Wochen allein im Bett zugebracht. Das war die Selbsthilfe, die mir das Überleben ermöglicht hat und als ich vor knapp zwei Jahren dann

eine Stelle als Lehrerin bekam, war auch wieder Geld da, um Kontakte spiritueller Natur aufzubauen und zu pflegen. Ich habe dann die Transzendente Meditation, in die ich 10 Jahre zuvor eingeführt worden war, wieder regelmäßig praktiziert. Und mit der spirituellen Praxis und der stetigen Reduktion der Medikamente habe ich wieder ein wenig Zuversicht und Lebensmut schöpfen können. Das war mein Weg der Selbsthilfe. Ich habe vieles mit mir allein ausgemacht, anders hätte ich nicht überlebt.

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

Ich bin nun schon vielleicht fünf Jahre Mitglied beim BPE und es war für mich immer wieder eine gute Anlaufstelle. An dieser Stelle ein dickes Lob an Matthias Seibt, der immer parat war, wenn man ihn brauchte. Sowohl telefonisch als auch schriftlich. Er war immer wissend, auch wenn ich nur bedingt erfolgreich war mit dem von ihm erworbenen Wissen. Ich habe auch immer mit Interesse den Rundbrief gelesen, habe daraus auch vereinzelt Kontakte aufgegriffen, aus denen allerdings nie etwas geworden ist. Ich hatte sogar mal in Betracht gezogen, auf das Krisenzimmer in Bochum zurück zu greifen. Aber schlussendlich kam es dann doch nicht dazu. Ich habe auch im Laufe der Jahre Veranstaltungen / Seminare in NRW vom LPE besucht, die interessant und gut waren. Auch die Angebote, die gemacht werden und die antipsychiatrische Haltung, die der BPE vertritt, sagen mir zu. Gerne hätte ich mich im Laufe der letzten Jahre selbst mal eingebracht, mit einem Vortrag oder einem Erfahrungsbericht. Aber was das angeht, bekomme ich nicht so richtig den Fuß in die Tür. Ich habe den Eindruck, dass der BPE aus vielen sehr wissenden Personen besteht, aber auch aus vielen, die



einerseits was zu sagen hätten, andererseits aber nicht die Kraft, Geld, Gesundheit oder Stärke haben, sich aktiv einbringen zu können. Und ich schwimme da irgendwie mittendrin. Aber im Moment ist es so gut wie es ist.

Nachgefragt: Wie können andere Betroffene antesten, ob Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung etwas für sie ist?

Die Transzendente Meditation ist ein gutes Werkzeug, das aber nicht jedem zur Verfügung steht. Auch eine Körperpsychotherapie ist ein Weg, über den eigenen Körper an Stresse zu gelangen, diese zu lösen und so Raum für Wachstum der Persönlichkeit und des Bewusstseins zu schaffen. Aber auch diese Therapieform ist nicht für jeden zugänglich. Ferner hilft es, über die Atmung den Körper besser einschätzen und kennenzulernen. Sei es das Zählen der Atemzüge, das bewusste Verändern des Atemrhythmus oder das Beobachten der Atmung. Auch so können Blockaden gelöst werden, der Körper wird einem vertrauter und Stärken und Schwächen bewusster. Auch andere

Übungen, wo der Körper in den Fokus genommen oder diesem Aufmerksamkeit geschenkt wird, ermöglichen Wachstum in Liebe, Wissen und Persönlichkeit. Insgesamt sollte jeder der daran Interesse hat, etwas Geduld und Ausdauer mitbringen. Denn neues Wissen, innere Ruhe oder neue Erfahrungen im Bewusstsein treten vermutlich erst nach ein wenig Übung auf.

Ich danke Dir für das Interview!

Tobias Thulke

Interview-Teilnehmer 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 briefrundsprecher@bpe-online.de oder ruft Tobias an unter Tel. 0163 54 33 517.

Seminare 2022 für Psychiatrie-Erfahrene

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Persönliche Zukunftsplanung: Zukunft einfach gestalten

Wochenendseminar in Köln

Die persönliche Zukunftsplanung ist ein wegweisendes Konzept und eine Sammlung verschiedenster Methoden, um mit Menschen über ihre persönliche Zukunft nachzudenken. Dabei geht es darum, eine Vorstellung von einer positiven Zukunft zu entwickeln, Ziele zu setzen und diese mit anderen Menschen Schritt für Schritt umzusetzen. Persönliche Zukunftsplanung bietet ein gutes Handwerkszeug, um wichtige Veränderungen im Leben zu planen und umzusetzen. Persönliche Zukunftsplanung befähigt Menschen dazu, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich aktiv in das Gemeinwesen einzubringen.

In diesen zwei Tagen erfahren Sie etwas über die Grundhaltung der Persönlichen Zukunftsplanung und wir werden kleine Methoden selber ausprobieren. Sie hören Geschichten von Zukunftsplanungen anderer Menschen und denken auch über Ihre eigenen Pläne nach. Dieses Seminar ist eine Mischung aus zuhören und austauschen, sich inspirieren lassen und selber ausprobieren. Mir ist es wichtig, dass diese zwei Tage lebendig und kurzweilig gestaltet sind und Sie mit positiver Energie Ihre eigenen Ideen für Zukunft entwickeln können.

Referentin: Wiebke Kühl (50 J.): Ich arbeite freiberuflich als Referentin für Persönliche Zukunftsplanung. Sehr gern gestalte ich inklusive Seminare und habe viele Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenslagen bei ihrer Persönlichen Zukunftsplanung begleitet. Ich arbeite auch als Supervisorin und kann gut komplizierte Dinge in einfache Bilder bringen.

Patientenverfügung für die Psychiatrie

3 Tagesseminare in Bochum, Köln und Münster: 18.6.2022

In diesem Seminar geht es um die Patientenverfügung für die Psychiatrie. Der allgemeine Rechtsrahmen in psychiatrischen Zwangssituationen (Unterbringung, Zwangsbehandlung, Sicherungsmaßnahmen, Betreuung) wird dargestellt. Dann werden Funktionsweise und Wirksamkeit der Patientenverfügung erörtert. Im Idealfall werden direkt im Seminar ein bis zwei Patientenverfügungen gemacht. Als Vorlagen dienen die Formulare von Patverfue und Bochumer Willenserklärung. Unter <http://psychiatrie-erfahrene-nrw.de>, dort „Meine Rechte“ kann man sich vorab einlesen.

Referent: Matthias Seibt (62 J.): Seit 1991 in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener aktiv. Spezialgebiete: Psychopharmaka, Rechte Psychiatrie-Erfahrener, Krisenbegleitung.

Resilienz

Tagesseminar in Bochum

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwierig erlebter Lebensereignisse gestärkt aus einer Situation hervorzugehen. Manche Menschen fühlen sich mit dem, was sie erleben, überfordert. Wie kann das gehen und gelingen, aufzustehen oder Dingen nachzugehen, die einem gut tun, wenn andere sagen, dass es falsch wäre? Resilienz ist kein Seelentröster, dass es doch irgendwie gut geht in diesem Leben, sondern ein sich bewusst werden über Möglichkeiten und eine innere Einstellung, nicht gleich aufzugeben.

Referentin: Sabine: Seit 12 Jahren in der Selbsthilfe Bochum aktiv. Zur Zeit ist es mir wichtig, in einem unserer Projekte einen Menschen, der in einem unserer Krisenzimmer gelebt hat, langfristig zu begleiten.

Wirrwahr oder wirklich wahr? Informationsquellen beurteilen

Tagesseminar in Köln: 27.08.2022

Wer hat nicht schonmal im Internet nach „Kopfschmerzen“ gesucht und bekam nach wenigen Klicks die Diagnose „Gehirntumor“?

Nach dem ersten Schock wartet wenige Klicks weiter schon die Erleichterung: ein universelles Heilmittel gegen alles! Und dann auch noch ohne Nebenwirkungen, toll! Der Preis ist zwar exorbitant, aber es geht ja schließlich um das eigene Leben...

Leider passiert es immer wieder, dass Menschen Falschinformationen auf den Leim gehen. Das Internet bietet jede Menge Informationen und jeden Tag sind wir einer ganzen Schwemme davon ausgesetzt. Wie findet man heraus, welche Informationen seriös und verlässlich sind?

In diesem Seminar möchte ich Euch Methoden vermitteln, mit denen man Informationsquellen einschätzen kann. Je nach Eurem Vorwissen können wir auch tiefer einsteigen und uns der Beurteilung von wissenschaftlichen Arbeiten als Laie widmen. Der Fokus soll insgesamt auf psychiatrischen/medizinischen Themen liegen. Außerdem wird es um gängige Denkfehler gehen, die wir leicht begehen, weil das menschliche Gehirn nunmal so funktioniert, wie es funktioniert.

Referent*in: Milena (30 J.): Ich bin psychiatrieerfahren und seit ein paar Jahren in der Selbsthilfe

aktiv. Nachdem ich durch meine Erfahrungen mit Psychopharmaka nicht mehr wusste wem oder was ich vertrauen kann, erarbeitete ich mir Methoden, um die Gültigkeit und Verlässlichkeit von Informationen zu beurteilen.



Psychismus und Sexismus: Wie die Diskriminierung von „Psyche“ und „Geschlecht“ zusammenwirkt

**2 Tagesseminare in Köln:
14.05.2022 und 21.05.2022**

Dieses Seminar wird ein Wohlfühlraum nur für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, transgeschlechtliche und asexuelle (kurz FLINTA+) Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung. Wir üben, miteinander zugewandt umzugehen und dabei so sein zu dürfen, wie wir sind. Es soll ein Seminar gegenseitigen Wertschätzens, Zuhörens und Daseins werden. Mit dieser Haltung machen wir uns auf den Weg, zu erforschen, was Diskriminierung ist, wie Psychismus wirkt und was das mit unserem „Geschlecht“ zu tun hat. Denn auch in der Selbsthilfe lassen männliche Dominanz und Sexismus/Genderismus oft nicht genug Platz für FLINTA+ Menschen. Das wird in diesem Seminar anders. Neben kurzen theoretischen Inputs wird es

Übungen geben, die uns dabei helfen, Diskriminierung bewusst erkennen zu können. Wir werden Raum haben, uns auszutauschen und uns gegenseitig zu stärken. Und auch, um mit uns selbst mehr in Kontakt zu kommen, uns selbst zu spüren. Die Frage, was wir für uns tun können, um den Diskriminierungen etwas entgegenzusetzen, soll uns begleiten. Denn, wie Audre Lorde schon wusste, Selbstfürsorge ist Selbsterhalt und ein revolutionärer Akt! Das Seminar findet an zwei aufeinander folgenden Samstagen statt. Es wird empfohlen, an beiden Samstagen teilzunehmen. Am 14.05.2022 wird es schwerpunktmäßig um das Erkennen von Psychismus und Sexismus im Allgemeinen und unserem Umgang damit gehen. Am 21.05.2022 wird es schwerpunktmäßig um Psychismus und Sexismus und den Umgang damit in der Selbsthilfe gehen.

Referentinx: Sonja Janne Lauff: Siex forscht zurzeit intensiv zu Psychismus (und guckt dabei von Judith Butlers Gendertheorien ab), ist in Bildungsarbeit zu Antidiskriminierung ausgebildet und hat schon einige Seminare geben dürfen. Wenn siex sich nicht gerade in theoretischen Höhenflügen befindet oder utopischen Visionen über eine bessere Welt (nicht nur) für psychiatrisierte Menschen hingibt, strickt siex, spielt mit ihrex Pflanzen oder meditiert.

Schreiben als Hilfe zur Bewältigung seelischer Krisen und mehr

**Wochenendseminar in Bochum
5./6.11.2022**

„Und mehr“ soll heißen, dass die Ergebnisse des Schreibens nicht nur als eine Art Tagebucheinträge gesehen werden sollen und soll darauf hindeuten, dass z.B. spie-

lerisches (oder „automatisches“) Schreiben oft die Stimmung sehr verbessern kann, ohne dass notwendigerweise Probleme thematisiert werden müssen. Es werden auch künstlerische Basistechniken vermittelt, wie z.B. das „Show, don't tell“ und die verschiedenen Erzähltechniken. Das alles soll anhand von Beispielen gezeigt und dann in kleinen Schreibübungen eingeübt werden. Es ist geplant, einen kleinen Sammelband zusammen zu stellen, zu dem jeder Teilnehmer etwas beitragen kann.

Referentin: Claudia (64 J.): Ich bin Übersetzerin für die französische Sprache. Ich habe jahrelang die Schreibgruppe „Die Wilden Federn“ in dem Nürnberger Selbsthilfverein „Pandora e.V.“ geleitet und war auch Mitglied der Redaktionsgruppe des „Infoblattes“. Ich schreibe seit meinem 7. Lebensjahr und habe im Alter von 22 Jahren mit meiner „Frustrations-trilogie“ den zweiten Bayerischen Jungautorenpreis gewonnen.

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Aber die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist die Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldung bei Annette (annette.nrw@gmx.de oder Tel.: 0175-5945501). Für eine verbindliche Anmeldung sind 10,00 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW e.V. Konto zu überweisen. Diese 10,00 € werden während des Seminars zurückgezahlt - sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW e.V.: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00, BIC: BFSWDE33XXX. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige - billigste Möglichkeit - kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.

Wie kann ich was bewegen?

Die Kraft des konstruktiven Aktivismus

Einleitung der Rezension:

In diesem Buch finden in der Öffentlichkeit bekannte und auch etwas weniger bekannte Aktivist*innen platz. Psychiatrie-Erfahrene kommen nicht vor. Woran liegt das eigentlich? Vielleicht daran, dass wir nur selten Aktivist*innen sind, sondern uns mehr als Lobby der Psychiatrie-Erfahrenen verstehen?

Was ist Lobbyismus?

Laut diesem Buch handeln Lobbyist*innen nicht unbedingt aus einer eigenen Überzeugung, sondern weil sie dafür bezahlt werden. Bei Lobbyismus denke ich an Vertreter mächtiger Industriebünde, die Einfluss auf die Politik nehmen, z.B. die Verbände der Pharmaindustrie. Sollen wir uns bemühen dagegen zu halten, indem wir Abgeordnete anschreiben, in politischen Gremien vertreten sind und als Experten aus Erfahrung angehört werden? Ist der Aktivismus etwas grundlegend anderes und sollten wir diese Möglichkeiten mehr für uns nutzen? Ziviler Ungehorsam und die Konfrontation mit der Polizei sind meiner Einschätzung nach eher die Ausnahme. Mir persönlich wäre das Risiko einer Sonderbehandlung durch die Justiz dabei zu hoch.

Was ist konstruktiver Aktivismus?

Aus politischem Protest darf in meinen Worten ein Mitgestalten der Politik werden. Doch wie wollen wir das erreichen? Wir Psychiatrie-Erfahrenen haben gute Argumente, warum wir Psychopharmaka kritisch sehen und Zwangsbehandlung ablehnen. Aber reicht das aus? Hilft zusätzlich noch „der Traum, die Vorstellung einer besseren Welt?“ Laut Eduardo Galeano ist die Utopie zum Gehen: „Ich bewege mich zwei Schritte auf sie zu und sie entfernt sich um zwei Schritte.“ Machen wir unseren Traum möglichst konkret, dann haben wir mehr Kraft!

Was ist Aktionismus?

Das Wort „Aktionismus“ kenne ich aus Streitgesprächen in der Politik, wenn auf ein Ereignis oder eine Entwicklung reagiert wird, der Nutzen von der Gegenseite aber angezweifelt wird. Laut diesem Buch werden die Begriffe „Aktivismus“ und „Aktionismus“ oft verwechselt. Wenn wir für den BPE e.V. oder den entsprechenden Landesverband aktiv werden, können wir uns selber hinterfragen, ob wir wirklich etwas verändern wollen oder ob unser Handeln lediglich einem Selbstzweck dient.

Was ist ein gesundes Engagement?

In diesem Buch ist zu lesen, dass Aktivist*innen mit Leidenschaft kämpfen. Meiner Meinung sollte man nicht erst dann kürzer treten, wenn erste Sympto-

me einer Überlastung deutlich werden. Es gilt achtsam zu sein. Die Autoren widmen diesem Thema einen extra Abschnitt und nennen ihn „Burnout“. Sie sprechen auch von Depressionen als Langzeitfolge. Wir Psychiatrie-Erfahrene sind Experten, wenn es um Niedergeschlagenheit oder Verrücktheitszustände geht. Ganz praktisch sage ich, dass es immer noch ein Leben neben dem politischen bzw. gesellschaftlichen Engagement geben sollte. Eine Partnerschaft, Freunde, Familie und vielleicht ein Hobby können Ausgleich schaffen, aber die handelnden Personen auch zusätzlich beanspruchen.

Fazit:

Wirklich spannend zu lesen macht dieses Buch der Einblick in die aktivistische Arbeit. Für Menschen die sich mit Aktivismus noch nicht intensiv beschäftigt haben, kann ich eine Kaufempfehlung aussprechen. Auch wird ein Basiswissen zum Thema vermittelt. Meine Rezension ist nur ein erster Einblick mit der Besonderheit, dass ich unsere Rolle als Psychiatrie-Erfahrene hinterfragt habe. Dieses ist nicht Thema des Buches. Andere Themen, wie „Aktionskunst“, „ziviler Ungehorsam“, „Empathie“ und „Barrierefreiheit“ werden behandelt.

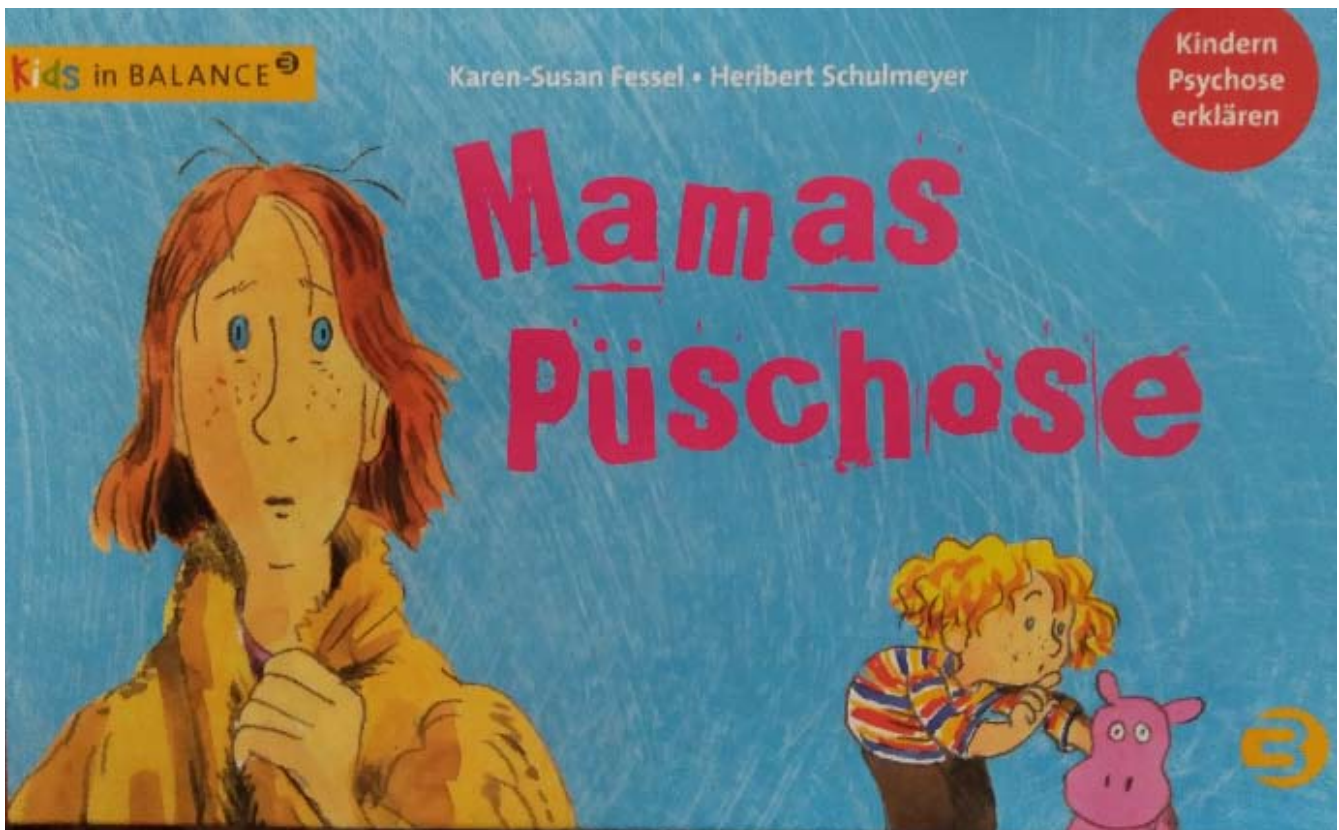
Autoren: Raúl Krauthausen, Benjamin Schwarz

ISBN: 978-3-89684-291-6

Edition Körber, Hamburg 2021

Ich bedanke mich bei der Edition Körber für die Zusage eines kostenlosen Rezensionsexemplares.
Tobias Thulke





Mamas Püschose - Kindern Psychose erklären

Karen-Susan Fessel (Autorin)
Heribert Schulmeyer (Illustration)
Verlag (Kids in) BALANCE 2020

Das Buch richtet sich an Kinder ab 5 Jahren. Wie im Untertitel zu erkennen ist, geht es in erster Linie darum, mit einer alltagsnahen Geschichte Kinder zu erreichen, Psychosen zu veranschaulichen, Verstehen anzubahnen und Kindern Ängste zu nehmen. Das Buch eignet sich besonders zum Anschauen und Vorlesen, die kurzen Textabschnitte sind auf Doppelseiten großzügig illustriert. Die Szenen spielen sich in einer Familie ab, im kleinen Rahmen, der Wohnung und der nahen Umgebung der kleinen Familie. Die Bilder führen sehr ansprechend durch die Handlung. Aus der Perspektive der fünfjährigen Kim wird erzählt, wie sie die Veränderung ihrer Mutter erlebt hat, was dabei geschah und wie es dann weiter ging.

Geschickt werden die Reaktionen der bedeutenden Anderen, (die Tante, der getrennt lebende Papa) einbezogen, so dass ein stimmiges Gesamtbild einer besonderen Situation, ausgelöst durch die Psychose der Mutter, entsteht, der dann auch bald abgeholfen wird.

Die Notlage betrifft alle Personen der Familie. Ganz wie im richtigen Leben (...) das ist sehr gut aufgegriffen worden. Viel Gewicht bekommt hier die potentielle Möglichkeit der Heilung, - Prinzip Hoffnung - das scheint legitim und so wird das Problem

in diesem Fall gelöst. Es ist einfach, aber immerhin beruhigend, so zu denken.

Einfach und beruhigend ist auf jeden Fall gemeinsam über die „Püschose“ sprechen zu können. Das hilft Kindern bei der Verarbeitung.

Es werden in dieser Geschichte Symptome herausgehoben, die nicht wirklich die Qualität einer Psychose wiedergeben können. Das wäre auch nicht möglich.

Das psychotische Handeln der Mutter ist hier einfach das, was das Kind beobachten kann.

Die Orientierung am medizinischen Konzept, eine Psychose ausschließlich als Krankheit zu definieren und demzufolge einen Arzt zu rufen, später in das Krankenhaus zu gehen um Hilfe zu bekommen, wird dabei wie selbstverständlich als einzige Erklärung mit dem entsprechenden Lösungsansatz den erwachsenen Lesern und ihren Kindern suggeriert. Das ist schade, denn es fehlt nicht nur die Tiefe des psychotischen Zustands und die Weite der Lösungsmöglichkeiten in diesem Büchlein. Schlimmer, im Sinne der Absicht, aufklären zu wollen, greift es zu kurz.

Die Medikamentengabe und die Konsequenzen werden komplett ausgespart, es gibt lediglich einen einzigen sehr versteckten Hinweis am Ende des Buchs (siehe Zitat am Ende des Textes).

Besonders stark akzentuiert in der Geschichte wird das Stimmenhören. Im Anhang wird das schlüs-

sig, fachliche Beratung war bei „Mamas Püschose“ Netzwerk Stimmenhören e.V. und zusätzlich medizinisches Fachpersonal.

Stimmenhören ist meines Wissens eine eigenständige Erscheinung, die weder zwingend noch besonders häufig im Zusammenhang mit Psychosen stehen muss.

Herausragend ist das Einflechten, - und im Epilog die ausdrückliche Erwähnung - eines Genesungsbegleiters.

In der Kindergeschichte bekommen die Leser die Sicht durch die rosarote Brille geschenkt, denn die Ärztin (Psychiaterin) besucht öfters gemeinsam „mit einem netten Mann“ (dem Genesungsbegleiter) die Patientin Zuhause für Nachsorge-Gespräche (...) „... die beiden haben immer lange mit Mama geredet.“

Realistischer wiedergegeben wurde, dass in der psychotischen Krise einfache Alltagshandlungen nicht mehr gelingen wie sonst, dass mehr Unruhe herrscht und dass Widerspruch gegen phantastische Gedanken viel mehr Wut auslösen und nicht beruhigen.

Verändertes Denken muss auch nicht zu persönlichen Verfolgungsideen führen, aber Veränderungen des Denkens verwirren in jedem Fall die Mitmenschen. Nahestehende ganz besonders und somit auch die eigenen Kinder. Insofern ist die Veränderung der Mutter für das Kind eine Belastung, das ist im Buch gut veranschaulicht, besonders für die kleinen Leser, an die sich das Buch richtet. Für erwachsene Leser befinden sich im Anhang nützliche Adressen für den deutschen Sprachraum. Das sind allesamt Internet Adressen (Linktipps), das ist schade.

Die Vertreterinnen des Netzwerkes Stimmenhören erklären im Nachtrag, dass es ihnen in erster Linie darum geht, Kindern einen Zugang zu dem Thema Psychose zu geben, Angst zu nehmen, Hoffnung

zu geben und gewissermaßen eine Grundlage für Akzeptanz zu schaffen. Das ist mit diesem Buch im Rahmen der Möglichkeiten weitgehend gelungen. Kinder werden sehr gut durch die Handlung geführt und über die Bilder sehr ansprechend erreicht.

Leider wurde dann auch im Nachtrag bei der „psychotischen“ Erlebniswelt nicht differenziert. Dabei gibt es aus der selbst erlebten Perspektive eine große Bandbreite, auch mit positiven Aspekten. Grade Kinder sind geistig noch sehr offen und man hätte die Chance nutzen können, wenigstens im Nachtrag einiges davon zu erwähnen:

Teils sehr intensive spirituelle Erfahrungen, eine rapide persönliche Entwicklung, die radikale Infragestellung von Denk- oder Verhaltensmustern, allgemein erweiterte Sichtweisen, intensives Glückserleben oder unerklärlich hohe Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen (Kommunikation, Sprache, Bewegung, Musik, Mathematik zum Beispiel) sind nicht selten.

Es geht ja um einen umfassend veränderten inneren Zustand, der sich auf viele Weisen abspielt und entsprechend äußerlich abzeichnet. Dass bei diesem - auch Psychose - genannten Zustand Veränderung passiert, wie auch immer, vielleicht auch als einfacher Heilungsprozess, wurde völlig außer Acht gelassen.

Eine Psychose ist aus Sicht derjenigen, die sie selbst erlebt haben weit mehr als eine Krankheit. Es würde ein Zeichen setzen, wenn die kommende Generation nicht ganz so unkritisch den Blick auf die ohnehin dominierende medizinische Sichtweise nahegelegt bekommt.

Gegen Ende der Geschichte funktioniert Mama dann auch wieder (...) „nur ein bisschen ruhiger, vielleicht.“

BOLA



Meldungen aus den Landesverbänden

Bayern Der Bayerische Landesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V. (BayPE e.V.) Quelle: <https://www.bay-pe.info/>

Sämtliche Informationen zum Thema unabhängige psychiatrische Beschwerdestellen, inklusive der Anlaufstellen in den einzelnen Landkreisen, findet man ab jetzt auf der Seite der

<https://www.unabhaengige-psychiatrische-beschwerdestellen-bayern.de/>

Corona Hotline: Der Bayerische Landesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V. hat eine Hotline für seine Mitglieder und alle, die ein Gespräch brauchen, eingerichtet. Es ist gut, dass wir uns gegenseitig stützen können und nicht aufgeben! Die Nummer lautet: 0800 / 008 009 0 Di, Do, Sa 17:00-19:00 Bei akuten Krisen, melden Sie sich bitte beim Krisendienst: 0800 / 655 3000

Berlin Die Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrene und Psychiatrie-Betroffener (BOP&P) e.V. Quelle: <https://bopp-ev.de/> Im Rahmen der Tagung „Selbstbestimmt teilhaben“, veranstaltet vom Gemeindepsychiatrischen Verbund Reinickendorf e. V. hat Jasna Russo für BOP&P e.V. am 4. November 2021 einen Impulsvortrag gehalten zum Thema: Herausforderungen und Entwicklungen im Zusammenhang mit der Umsetzung der UN-BRK Der Vortrag kann im Internet nachgelesen und auch als pdf Download heruntergeladen werden. Link: <https://bopp-ev.de/umsetzung-der-un-brk/>

Bremen Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Bremen e. V. Quelle: <https://lvpebremen.jimdofree.com/> Monatliche öffentliche Treffs in der Tagesstätte „Villa Wisch“ Adresse: Sebaldsbrücker Heerstr. 42, 28309 HB. Zu erreichen mit den Straßenbahnlinien 2 und 10, der Buslinie 21 und der Regio-S-Bahn, Haltestelle: „Bahnhof Sebaldsbrück“. An jedem 1. Montag im Monat von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr. Bitte vorher Kontakt aufnehmen, ob das Treffen stattfindet und unter welchen Bedingungen.

Hamburg Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V. Hamburg Quelle: <https://www.lpe-hamburg.de/> Hier wird an einer neuen Internetpräsenz gearbeitet und dort ist noch eine Baustelle, wer Kontakt aufnehmen will, findet aber schon dort einen Weg mit der Bitte um Geduld.

Hessen Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. Quelle: <http://www.lvpeh.de/> Der am 25.09.2021 neu gewählte Vorstand des Lvpeh e.V. Sonja Lietzau, Regina Kucharski, Karla Keiner, Hans-Jürgen Wittek und Matthias Semmel stellt sich dort auch mit Foto vor.

Nordrhein-Westfalen Der LPE NRW präsentiert sich unter: www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/

T. Eissele berichtet von einem Besuch bei der Mahn- und Gedenkstätten der Stadt Düsseldorf! Mühlenstr 29, U Bahnhaltestelle Heinrich Heine Allee Auf den ersten Blick war es eine Gedenkstätte über denn Nationalsozialismus wie es viele andere gibt. Es werden ausführlich die Schicksale der Jüdischen Bevölkerung gezeigt, mit Zeitzeugenberichten, Bild - Dokumenten und Fotografien. Auch die Rollen der Täter werden gezeigt.

Erst ganz am Schluss der Ausstellung wird das Problem Euthanasie behandelt. Leider gibt es keine Zeitzeugenberichte von Betroffenen, es kommen aber Angehörige zu Wort, vor allem wenn es um Leute mit Down-Syndrom ging.

Was ich als sehr schlimm empfand war die Wortwahl „Schwachsinnig“ und „Geisteskrank“. Sehr lange bis in unsere Zeit wird das Wort „Geistig behindert“ gebraucht, es gibt aber auch Gruppen von sogenannten „Geistig Behinderten“, die sich gegen die Bezeichnung wehren, Ottmar Niels Paulsen hat diese Gruppe gegründet.

Auf die Psychiatrie im Dritten Reich wird auch eingegangen, die Rolle der Diakonischen Einrichtungen wird da besonders hervorgehoben. Damals war ja fast alles in kirchlicher Hand. Es wurde auch ein Schaubild aus dem Dritten Reich gezeigt, wieviel ein Behinderter oder ein Psychisch Kranker kostet an einem Tag, für dieses Geld könnte man eine ganze Familie einen Tag ernähren.

Ich selber, als Körperbehinderter, ich bin Jahrgang 1967, empfinde heute die Stigmatisierung noch als sehr hoch, es wird aber nicht mehr über Kosten und „unwertes“ Leben gesprochen. Meiner Meinung nach würde weniger Stigmatisierung auch weniger Kosten verursachen.

Ich finde es aber sehr gut, dass wir Betroffene gleichwertig in dieser Ausstellung erwähnt werden.

Saarland Hier gibt es gleich zwei Organisationen LANDESVBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER SAAR eV – <https://lvpesaar.de> aufgrund der aktuellen coronabedingten Einschränkungen wird die Mitgliederversammlung auf 2022 verschoben. Und: Saarland - Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrene RLP <https://lagpe-rlp.de/saarland.html> Die Zeitschrift SeelenLaute wird von den Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP herausgegeben, print an Saar, Mosel, Rhein und bis nach Luxemburg, Frankreich und Ostbelgien verbreitet und von mehreren tausend Leser*innen eines trialogischen Publikums gelesen.

Zusammengestellt von Jan Michaelis. Wir freuen uns auf Ihre Beiträge zu dieser Rubrik und bitte schicken Sie uns Ihre Vorschläge per Email an die Redaktion. Wir behalten uns redaktionelle Bearbeitung vor und auch Kürzungen.

„Alternativmedizin“ ist keine Alternative

Kommentar zu den Berichten der Jahrestagung, AG 3 (Seite 6) bezüglich der Buchempfehlungen (wegen einer Anfrage an den Vorstand)

Die im LBRS genannten Bücher sind: „Nährstoffe zum Überleben und ihre Bedeutung für Körper, Seele und Geist“ von Konrad Thome und „Mikronährstoffe Meilensteine der Gesundheitsmedizin“ von Elmar Wienecke. Bei beiden geht es um die Orthomolekulare Medizin - ein pseudowissenschaftliches Konzept, bei dem durch die Einnahme von stark überdosierten Vitaminen und Mineralstoffen Krankheiten behandelt werden sollen. Die Grundannahme entbehrt wissenschaftlicher Evidenz und ergibt auch keinen Sinn. Im besten Fall gibt mensch der Pharmaindustrie hier also viel Geld für keinen Effekt. Im schlechteren Fall ist mensch nicht nur viel Geld los, sondern schadet sich auch selbst. Künstlich zugeführte Mikronährstoffe können sich im Körper anreichern - besonders kritisch sind dabei fettlösliche Vitamine wie z.B. Vitamin D (das ja beliebt ist als Universalheilmittel bei Verschwörungsgläubigen; vgl. Vitamin D gegen Covid-19). Abgesehen davon, dass die Orthomolekulare Medizin nicht funktioniert, ist der Grundgedanke der gleiche wie bei Psychopharmaka: Ich nehme Tabletten, damit es mir psychisch besser geht.

Mit gesunder Ernährung hat das nichts zu tun. Mikronährstoffe zu substituieren ist nur sinnvoll, wenn ein Mangel oder eine Unterversorgung besteht (das kann durch einen Bluttest überprüft werden). Letztendlich ist gesunde Ernährung sowieso so individuell, wie Menschen es sind. Auf ein paar Grundsätze lässt sich da sicher zurückgreifen (z.B. möglichst unverarbeitete Lebensmittel), aber ansonsten muss jede*r selbst herausfinden, was funktioniert.

Die beiden Autoren betreiben auch noch anderes Geschwurbel - da ist man leicht im Rabbit Hole fragwürdigen Gedankenguts verschwunden, und der Weg in die rechtsesoterische Schwurbelecke ist nicht besonders weit. Ich finde, dass solche „Behandlungsmethoden“ nicht vom BPE oder auf Veranstaltungen des BPE empfohlen werden sollten.

Warum ist mir das so wichtig?

Psychiatrieerfahrene haben zumeist sehr schlechte Erfahrungen mit der Psychiatrie und dem Gesundheitssystem im Allgemeinen gemacht. Da ist es völlig verständlich und auch sinnvoll skeptisch gegenüber der sogenannten „Schulmedizin“ zu sein. Dieses Misstrauen sollte aber nicht dazu führen, sich leichtgläubig an die sogenannte „Alternativmedizin“ zu wenden. Ich habe des Öfteren den Eindruck, dass leider genau das passiert: Aufgrund negativer Erfahrungen wird die „Schulmedizin“ als ganzes abgelehnt



T. R.

– und Menschen glauben andererseits alles, was Ihnen als „alternativmedizinisch“ oder „naturreichkundlich“ verkauft wird. Ein Argument ist hier oft, dass es bei der „Schulmedizin“ nur ums Geld ginge. Ganz verkehrt ist das natürlich nicht, da das Gesundheitssystem darauf ausgelegt ist, dass z.B. Krankenhäuser wirtschaftlich arbeiten müssen, und die Pharmaindustrie natürlich auch. Der ganze Bereich der „Alternativmedizin“ macht das allerdings nicht anders. Auch hier gibt es viele finanzielle Interessen. Webseiten, die über „alternative“ oder „natürliche“ Behandlungen informieren, verkaufen praktischerweise oft direkt die passenden Mittelchen selbst. Heilpraktiker*innen oder selbsternannte Heiler*innen verdienen ihr Geld ebenso durch das Anbieten ihrer Behandlungen. Oberschwurbler*innen wie Alex Jones von Info Wars begründen ihren Reichtum auf diesem Konzept, wobei es hier noch durch die Verbreitung von menschenfeindlichen Verschwörungsideologien begleitet wird.

Es gibt leider einen großen Bereich von mit rechten Ideologien durchsetzten Alternativbehandlungen. Die Nazis selbst waren große Fans von diesen „alternativmedizinischen“ Behandlungen. Die etablierte Medizin diskreditierten sie als „verjudet“. Sie wollten

eine „neue deutsche Heilkunde“ einführen, die sich mehr auf Naturheilkunde konzentriert, um den „deutschen Volkskörper“ zu ertüchtigen. Eine besondere Beliebtheit unter den Nazis fand die Homöopathie, wie auch Anhänger der Homöopathie stark mit den Nazis sympathisierten. Die bestehende Impfpflicht wurde hingegen abgeschafft. Diese für den Nationalsozialismus untypische Freiheit entstand dadurch, dass unter den Nazis viele Anhänger*innen der Naturheilkunde waren, die selbst nahezu immer gegen Impfungen sind. Es wurde sogar behauptet, impfen sei „eine jüdische Erfindung“, durch die die Menschen der „jüdischen Geldherrschaft“ unterworfen werden sollten. Der Gedanke dahinter war auch, dass ein „gesunder, arischer Mensch“ allen Krankheiten von sich aus widerstehen könnte, und die „Schwachen“ sowieso ausgerottet gehörten. Solche Gedankengänge finden sich heutzutage auch in den „coronakeptischen“ Bewegungen wie Querdenken. Rechte Ideologie ist in dieser Szene sehr präsent, und es ist höchst problematisch, dass „normale“ Mensch über diese „Hygienesemos“ mit den netten Nazis von Neben an in Kontakt kommen und auf diese Weise von rechtsextremem Gedankengut beeinflusst werden.



Hier wird deutlich, wie wichtig dieses Thema ist. Die Debatte über das Impfen und die Impfgegner*innen wird wohl kaum jemandem entgangen sein. Es ist schrecklich, wie stark solche rechten Bewegungen aktuell die politische Öffentlichkeit prägen.

Die Verbindung von „Alternativmedizin“ mit Verschwörungsglauben und rechter Ideologie bedeutet natürlich nicht sofort, dass jeder Mensch, der solche Behandlungen in Anspruch nimmt, auch den ganzen Quatsch glaubt, der da mit dranhängt. Aber es ist ein Einfallstor, um in diesen Bereich des Denkens abzugleiten. „Alternativmedizinische“ Konzepte sind meistens wissenschaftsfeindlich, auch wenn sie sich gerne als wissenschaftlich darstellen und wissenschaftliche Begriffe zweckentfremden, um Legitimität vorzutäuschen (Pseudowissenschaft). Auf den ersten Blick ist es also nicht unbedingt leicht zu erkennen, dass das Konzept von Behandlungen nicht evidenzbasiert (d.h. durch wissenschaftliche Untersuchungen begründet) ist.

„Alternativmedizin“ ist weder eine Alternative noch Medizin. Maximal kann sie noch-nicht-Medizin sein, wenn das Konzept noch nicht ausreichend durch Studien abgesichert und in die „Schulmedizin“ übernommen wurde. In vielen Fällen es einfach Bullshit**.

Auch wenn ein Konzept unwissenschaftlich ist, heißt das nicht zwangsläufig, dass es niemandem helfen würde (dann gäbe es auch nicht so einen großen Bereich „alternativer“ Behandlungen). Ein „mir hat es aber geholfen“ reicht aber bei weitem nicht, um eine Behandlung evidenzbasiert zu machen. Der häufig zitierte Satz „wer heilt hat Recht“ ist bei genauerem Hinsehen genauso falsch und sinnlos, wie die Behandlungen, auf die er sich in der Regel bezieht.

Fazit: Überprüfe jede Therapiemethode sorgfältig - egal wie sie sich nennt und wer sie dir vorschlägt.

*Der Begriff „Schulmedizin“ ist ursprünglich ein Kampfbegriff von naturheilkundlich orientierten Menschen. Leider hat sich dieser Kampfbegriff gesellschaftlich etabliert. Ich schreibe ihn deshalb in Anführungszeichen - wie auch andere Begriffe, die ich mir nicht zu eigen machen möchte.

** Der Begriff „Bullshit“ ist nicht bloß eine vulgäre Abwertung, sondern wird (in der Philosophie) genutzt, um Konzepte/Aussagen/etc. zu beschreiben, die sich nicht für Wahrheit interessieren. Es ist somit eine Abgrenzung zur Lüge, die sich ja negativ auf eine Wahrheit bezieht. Ein gutes Beispiel ist hier Ex-Präsident Donald Trump, der sich nicht darum scherte, ob seine Aussagen wahr oder falsch waren, sondern nur, ob sie ihm selbst in den Kram passten.

Milena Franke

LANDESVBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

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

☐ **Kasse LPE NRW e.V.**
Sandy Drögehorn
s.droegehorn@gmail.com

☐ **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: Mi, Fr 16 -19 Uhr unter 0221-964 768 75. Birte Kaufmann, kaufmannbirte1@gmail.com, 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):
1. & 3. Di 18.00-20.00 Uhr

☐ **PATverfü-Beratung**
zu den Telefonzeiten der Anlaufstelle

☐ **SHG-Gruppe „Stimmen hören“**
jeden 1. & 3. Do 18-20 Uhr

Bei den folgenden Angeboten bitte mit Anmeldung in der Anlaufstelle Rheinland:

☐ **Brettspielgruppe**
jeden 1. Mi im Monat 18 - 21 Uhr

☐ **Handarbeitsgruppe**

jeden 2. So 14-17 Uhr,

☐ **Schreibgruppe** „Schreib's Dir von der Seele“

jeden 2. Fr 18-20.00 Uhr,

☐ **interkulturelles Kochen**

jeden Mi 15-18 Uhr,

☐ **interkulturelle Kreativgruppe**
jeden 1. & 3. Mo 14-15.30 Uhr

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 - 17.00 Uhr & jeden Freitag 14 - 17 Uhr.

☐ Selbsthilfegesprächsgruppe Psychiatrie-Erfahrener

jeden Montag 17.15- 18.45Uhr

☐ **Selbsthilfegruppe für junge Psychiatrie-Erfahrene (18-35 Jahre)** jeden Dienstag 17.30 bis 19.00 Uhr Kontakt: f.onstein-SHG@gmx.net (online, einmal im Monat als Präsenztreffen)

☐ **Selbsthilfegarten** erwacht aus dem Winterschlaf. Im März nach Wetterlage und Vereinbarung. Kontakt: wirsselfhilfegartenbochum@web.de , Tel: 0177/3462452

jeden ersten Dienstag im Monat (ab 5.4) 14 Uhr Frauen/Flinta* Gartencafe (Treffpunkt Weglaufhaus)

jeden Mittwoch, (ab 6.4) 14 Uhr Gartengruppe (Treffpunkt Weglaufhaus)

jeden Donnerstag, (ab 21.4) Eltern mit Kids Gartentag

☐ **Abtauchen** mit Gabor jeden Donnerstag 18.30- open end

☐ **Internet für Alle** jeden Freitag ab 17 Uhr und nach Vereinbarung mit Gabor

☐ **Aktiventreffen** jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18 Uhr (zur Zeit telefonisch)

☐ 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 bis 17 Uhr & 19 - 21 Uhr unter Tel. 0212 / 53641

Ab dem 22.11.21 benötigen auch Geimpfte und Genesene einen maximal 3 Tage alten Corona-Test, um die Anlaufstelle zu betreten



Nachrichten vom BPE

BPE Jahrestagung 2022

Die Jahrestagung des BPE findet vom 7. - 9. Oktober in der Jugendherberge Kassel statt. Sie hat „30 Jahre BPE- Unser Leben, unsere Rechte“ zum Thema.

Wer dort zu diesem Thema passend eine AG oder einen Kulturbeitrag anbieten möchte, schreibt bitte eine Mail an: Vorstand@bpe-online.de

Petition gegen Zwangspsychiatrie

Auf CHANGE.org gibt eine Petition vom Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener und der Bundesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener. Unter:

„Koalition gegen Zwangspsychiatrie- gewaltfreie Psychiatrie jetzt“ könnt ihr diese Petition mit eurer Unterschrift unterstützen.

LautBriefRundSprecher ab jetzt online

Jetzt mit Ausgabe 6 veröffentlicht die LBRs-Redaktion jede Ausgabe auch online. Nun verfügbar: funktionales Lesen, Kommentieren & Teilen.

Erreichbar unter: www.lbrs-online.de und www.lbrs-online.de per Smartphone oder auch Desktop_PC/Notebook.

Aufgaben des Vorstandes

Jurand Daszkowski

- Vertretung des BPE in politischen Gremien

Karla Keiner

- Vertretung des BPE in politischen Gremien
- Personalverantwortung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Mitgliederbetreuung

Felix Freiherr von Kirchbach

Sabine Wieg c/o BPE e.V.

- Pauschal- u. Projektmittelanträge
- Finanzen
- Personalverantwortung
- Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung

Matthias Seibt

- Pauschal- u. Projektmittelanträge
- Presse
- Personalverantwortung
- Finanzen
- Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung

Sandy Drögehorn

- Pauschal- u. Projektmittelanträge
- Finanzen
- Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung
- Vertretung des BPE in politischen Gremien

Silvia Hoffmann

- BPE- Kulturnetzwerk
- Ag's / Netzwerke / interne Gremien
- Ansprechpartnerin der Landesverbände

DGPPN Kongress 2021- Infostand des BPE und Anderes

An dem diesjährigen Infostand des BPE bei dem DGPPN Kongress haben sich Christine Pürschel, Karla Keiner, Doris Steenken und ich beteiligt. Der Kongress fand in abgespeckter Form wegen Corona Pandemie unter 2G Bedingungen statt. Manche Verbände und Einzelpersonen haben aufgrund der hohen Corona Zahlen ihre Infostände, Symposien und einzelne Vorträge abgesagt. Meine Kolleginnen und ich haben uns aber entschlossen, auch unter erschwerten Bedingungen uns aktiv zu beteiligen und haben das auch nicht bereut.

Die Tatsache dass es insgesamt weniger Infostände und auch weniger Kongressteilnehmer/innen als sonst gab, hat meiner Meinung nach dazu beigetragen, dass es zwar zahlenmäßig etwas weniger, aber sonst doch insgesamt gute und längere Gespräche an unserem Infostand gab. Unser Infomaterial und auch die Broschüren über Zwang und die Bochumer Krisenzimmer wurden gerne genommen. Eine Kongressteilnehmerin wollte sogar unser Infomaterial ihren Mitarbeiter/innen zu Weihnachten schenken und hat gleich größere Menge

mitgenommen.

Wir haben als Standbesetzung gut miteinander zusammengearbeitet und uns abends auch privat ausgetauscht.

Die Geschäftsstellenleiterin der DGPPN, Frau Holzhausen und ihre Mitarbeiterinnen haben uns während des Kongresses bei Fragen und Unklarheiten gut unterstützt.

Frau Holzhausen hat mir zusätzlich ermöglicht meinen geplanten Vortrag über Patientenbeteiligung in gesundheitspolitischen Gremien nach der kurzfristigen Absage unseres Symposium als einen freien Vortrag zu halten. Mein Vortrag wurde positiv aufgenommen und die Botschaft die Mitbestimmung der Patientenvertretung wesentlich zu stärken wurde von den Diskutanten/innen befürwortet.

Ich bin insgesamt der Meinung, dass wir den BPE engagiert an dem DGPPN Kongress vertreten haben. Als Koordinator des Info-Standes möchte ich mich bei meinen Kolleginnen für ihren Einsatz und gute und harmonische Zusammenarbeit herzlich bedanken.

Jurand Daszkowski

Telefonberatung

Safe Haven: Offener Austausch über Suizidgedanken und andere Schattenseiten

Wir möchten einen Raum bieten in dem offen über Suizidgedanken und allem, was zu diesen geführt hat, gesprochen werden darf. Wir kennen Suizidalität von Innen und wünschen uns

einen respektvollen Umgang miteinander. Im Vordergrund steht Ihr als Menschen mit Eurer Lebenssituation und Eurer Biografie, nicht vermeintliche Diagnosen.

Teilhabeberatung EUTB

Unsere bundesweite Teilhabeberatung (EUTB) hat den Schwerpunkt Psychiatrie-

Erfahrung. Beratung machen neu Nadine Restel und Luan Engels.

Ex-it

Die Beratung „Ex-it“ zeigt Wege auf, wie das psychiatrische System verlassen werden kann. Wir schauen gemeinsam, auf welchem Wege sich im Voraus der Gang in die Psychiatrie ver-

meiden lässt. Welche Vorkehrungen sind zu treffen, welche Hindernisse zu beachten? Wen kann ich mit einbeziehen? Um wen mache ich lieber einen Bogen, wenn Verrücktheit naht?

BUNDESVERBAND

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

Geschäftsstelle des BPE e.V.
Mitgliederverwaltung, Info-materi-
al, Pressekontakt: Anne Murnau
Sprechzeiten: Do 10-13 Uhr
Tel. 0234-917 907 31
Mail: kontakt-info@bpe-online.de

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

EUTB: Ergänzende unabhängige Teil-
habeberatung. Tel. 0234-70 890 520
Di 10-13 & 14-17 Uhr: Nadine Restel,
restel@eutb-bpe.de
Fr 9-15 Uhr, Luan Engels, [engels@](mailto:engels@eutb-bpe.de)
eutb-bpe.de

Erstkontakt und Beratung,
Tel.: 0234 / 68705552
Mo 10-13 Uhr: Milena Franke
Mail: [milena.franke@psychiatrie-](mailto:milena.franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)
[erfahrene-nrw.de](mailto:milena.franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de) und
Do 10-13 Uhr: Layla Bach,
layla.bach@gmx.de

Beratung „EX - IT: Das psychiat-
rische System verlassen“,
Tel. 0234-640 5102
Mi 11-14 Uhr. Felix von Kirchbach,
felix.vonkirchbach@bpe-online.de

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

Beratung Safe Haven: Offener Aus-
tausch über Suizidgedanken und
andere Schattenseiten des Lebens“
Tel: 023458442693
Freitags 20-23 Uhr. Felix von Kirch-
bach, safe.haven@bpe-online.de
und Leilani Engel, [safe.haven@bpe-](mailto:safe.haven@bpe-online.de)
[online.de](mailto:safe.haven@bpe-online.de)

Landesverband PE Hessen
Das offene Ohr machen Sonja und
Toni
Wir sind eine einfache Begleitung,
keine Rechtsberatung und keine
psychologische Beratung
0176/43281713
Di und Do 16-18 und So 13-17 Uhr

Stand: März 2022

Psychopharmakaberatung aus Betroffenenensicht

Projekt ausgelaufen! !!!
Das Thema wird in ande-
rem 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 Selbst-
hilfegruppen für Vorträge und
Arbeitsgruppen zu Psychophar-
maka, Selbsthilfe bei Psycho-
sen und „Verücktheit steuern“
gegen Fahrtkosten (Bahncard
50) zur Verfügung. Wir haben
eine bundesweite Liste von
Psychiater/inn/en bzw. Ärzt/
inn/en, die (deutlich) zurück-
haltender als der Durchschnitt
beim Verschreiben von Psycho-
pharmaka 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 Psy-
chiatrie-Erfahrene zum Thema
Psychopharmaka usw. weiter-
bilden. Interessent/inn/en, die
so ein Seminar bei sich vor Ort
wollen, bitte bei uns melden.
Gern schulen wir Psychiatrie-
Erfahrene, die selber im Rah-
men ihrer Selbsthilfeaktivitäten
zum Bereich Psychopharmaka
beraten wollen. Da die Nach-
frage hier sehr überschaubar
ist, werden individuelle
Wünsche genau beachtet.

Selbsthilfegruppen und Lan-
desorganisationen 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
Lindheimer@eutb-bpe.de oder
unter Felix_PlanB@posteo.de
oder unter Layla.Bach@gmx.de.

.... 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 dass wir Hilfesuchende an die örtlichen Selbsthilfegruppen weiter vermitteln können. Telefon: 0234 917 907-31; Email: kontakt-info@bpe-online.de

Dorothea Buck

Die 90-seitige Festschrift „Psychose als Selbstfindung“ von Elena Demke und Mirko Olostiak-Brahms zum 100. Geburtstag von Dorothea Buck ist weiterhin erhältlich gegen Einzahlung von 7 € pro Heft auf das BPE - Konto IBAN DE74 3702 0500 0007 0798 00 unter Verwendungszweck: Dorothea-Buck und Lieferanschrift.

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-Erfahrener e.V. und des Landesverbands PE Nordrhein 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 Zwangsmaßnahmen 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

neue EUTB-Mitarbeiterin

Nadine Restel (35 Jahre) wird offiziell ab dem 01.03.2022 in der EUTB Bochum als Beraterin arbeiten. Sie freut sich schon sehr darauf Stück für Stück ein Teil des

BPE /EUTB zu werden :) . Auch wird sie die neue Moderatorin der BPE- Online Selbsthilfegruppe (s. unten)

BPE-Online Selbsthilfegruppe

Ab dem 14.2.2022 lädt Nadine jeden Montag von 18 Uhr bis 20 Uhr, herzlich zur BPE Online-Selbsthilfegruppe ein.

Diese bietet einen geschützten Raum, für den Austausch von persönlichen Erfahrungen, Problematiken im Alltag, Psychopharmaka und Psychiatrie. Wir möchten uns hier gemeinsam selbst helfen und inspirieren lassen.

Interessierte können sich sehr gerne bei Nadine melden: 0177/ 3989163 oder per E-Mail restel@eutb-bpe.de

Alle weiteren Informationen erfolgen in einem individuellen Vorgespräch inkl. der entsprechenden Zugangsdaten. Wer mitmacht, ist mit Zoom einverstanden.

Eine Kurzanleitung über zoom hat der vdk erstellt: https://www.vdk.de/rheinland-pfalz/downloadmime/5346/A4_ZOOM-Anleitung.pdf

Soteria AG:

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 allen 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

Arbeitskreis Forensik:

Zur Zeit nicht besetzt. Interessierte Personen, die sich im Feld Forensik einbringen möchten, melden sich bitte beim Vorstand des BPE's: vorstand@bpe-online.de

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 machen.

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, 28283 Verden / Aller

Kulturnetzwerk:

Wie suchen, bundesweit, regionale AnsprechpartnerInnen, EinzelaktivistenInnen, Gruppen, etc. zur besseren Vernetzung von Kunst u. Kultur der Psychiatrie-Erfahrenen.

Zurzeit sammeln wir uns bei Telegram: t.me/BPE-Kulturnetzwerk

kulturnetzwerk@bpe-online.de

Schreibt oder kommt vorbei!

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 Hernerstr. 406, 44807 Bochum

Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie:

Beratung beim Aufbau und zur praktischen Arbeit/Umsetzung dieser Stellen, sowie eine Übersicht über bestehende Stellen findet Ihr beim Bundesnetzwerk unabhängige Beschwerdestellen im Internet unter:

<http://www.beschwerde-psychiatrie.de>

Kontakt:

bundesnetzwerk@beschwerde-psychiatrie.de

AG BPE-Schlichtung:

Bei der BPE-Mitgliederversammlung 2021 wurde der Antrag zur Einrichtung einer Schlichtungsstelle für BPE-interne Konflikte angenommen. Möchtet Ihr aktiv bei der in der Gründungsphase befindlichen Schlichtungsstelle mitarbeiten? Habt Ihr schon Kenntnisse in den Bereichen gewaltfreie Kommunikation, Mediation o. ä., die Ihr gerne einbringen möchtet? Gibt es einen Konflikt mit Bezug zum BPE e.V., bei dem Ihr Euch eine Schlichtung wünscht? Oder möchtet Ihr weitere Informationen über unsere AG bekommen? Dann könnt Ihr uns gerne unter der folgenden Mailadresse

kontaktieren: schlichtung@bpe-online.de