

LPEN – Nachrichten

**Mitteilungsblatt der Landesarbeitsgemeinschaft  
Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V., ( LPEN )**

**3. Jahrgang, 3. Ausgabe, 04. September 2004**

Impressum:

LPEN - Nachrichten

Mitteilungsblatt der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V., (LPEN)

- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit -

c/o Ronald Kaesler

Lincrustastraße 20 a

27753 Delmenhorst

( 0 42 21 / 5 37 14 )

E-mail: [ronald.kaesler@ewetel.net](mailto:ronald.kaesler@ewetel.net)

[www.lpen-online.de](http://www.lpen-online.de)

Inhaltsübersicht:

Editorial

Die LPEN e.V. stellt sich vor!

"Relax" trifft sich zweimal in der Woche im "Schaarhaus"

Selbsthilfe: Weitgehende Vermeidung von Psychopharmaka

Zwischen Mitmachen und gezielter Distanz

Psychiatrie - Debatte über Gremienarbeit

Einsatz von Psycho-Pillen steigt

Psychopharmaka: "Das Machtgefüge entscheidet, wer die Droge zu schlucken hat"

Erfahrungsberichte

- "Schizophrenia oder mein Verrückten der Realität" –  
Eine psychotische Episode
- Die Delmenhorster SH-Gruppe "Relax"
- Die Städtepartnerschaft zwischen Psychiatrie-Erfahrenen aus Delmenhorst und Eberswalde
- Für Tage, an denen man denkt, es geht einem so mies wie sonst keinem

Selbsthilfeprojekte

- Das psychosoziale Selbsthilfeprojekt "Psychosoziale News"
- Die "Bibliothek im Café Deltissima"
- Blaumeier-Atelier in Bremen

Politische Auseinandersetzung

- Einige erste Gedanken zum Thema "Psychiatrie-Erfahrene und Öffentlichkeit - Zwei Unbekannte treffen sich"
- Forderungen der LPEN e.V.
- Forderungen zur Enthospitalisierung aus Heimen
- Patientenvertrauensleute für Psychiatrie-Erfahrene
- Resolutionsentwurf zur gesellschaftlichen Normalität der PE's aus Oldenburg

Schwerpunktthema: Zwang & Rechte

- Per Zwangseinweisung in der Psychiatrie  
- Zwangsbetreuung ist Entmündigung
- Don Quichotes oder das Zusammenspiel der Kräfte  
- Kommentar von I. Weiknes

- [Wann ist eine Zwangseinweisung in eine psychiatrische Klinik möglich?](#)
- [Unterbringung und Zwangsbehandlung nach dem Betreuungsrecht \(zivilrechtliche Unterbringung\)](#)
- [Unterbringung und Zwangsbehandlung nach dem Unterbringungsrecht \(öffentlich-rechtliche Unterbringung\)](#)
- [Was sind meine Rechte bei Zwangs- einweisungsverfahren?](#)
- [Wie finde ich einen Anwalt, der meine Interessen vertritt?](#)
- [Literaturhinweise](#)

### Das Porträt

- [Hilfe in der Not](#) - Porträt des Krisen- und Selbsthilfezentrums OASE an der Uni Bochum

### Veranstaltungshinweise

- Selbsthilfetag des Landesverbands Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.
- Gedenktag der Psychiatrie-Toten
- BPE-Jahrestagung 2004
- 9. Summer-School of Public Health in Delmenhorst zum Thema Patienten
- Seminare im Laurentiushaus Falkenburg
- 15 Jahre Bremer Krankenhaus-Museum

### Von Betroffene für Betroffene

- [Psychopharmaka-Beratung des BPE aus Betroffenenensicht ...](#)
- [Aufruf zur Gründung eines BPE- Fördervereins](#)

### Seelische Gesundheit

- [Die Wichtigkeit des Schlafs](#)
- [Depression: Krankheit mit vielen Gesichtern](#)
- [Selbstschutzmaßnahmen](#)

### Büchertisch

- [Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener](#) – Potenziale und Ressourcen  
Buch von Gert Hellerich
- [Vom Glück](#) - Wege aus psychischen Krisen. Buch von Sybille Prins
- [Die sogenannte Psychose](#) - Neues Buchprojekt des BPE
- [Buchbesprechungen](#)

### Ein paar Ärztewitze

### Kurzmitteilungen

### Anschriftenübersicht

- [Service-Nummern für Psychiatrie- Erfahrene](#)
- [Auswahl von Selbsthilfegruppen und -vereinen in Niedersachsen](#)

### Editorial

Herzlich willkommen zum Landestreffen 2004 der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V., (LPEN) in Delmenhorst. Netterweise können wir, wie schon in den vergangenen Jahren, im Evangelischen Gemeindezentrum Stadtmitte in der Lutherstr. 4 tagen.

"Wie geht es weiter mit der LPEN e.V." ist ein wichtiges Thema, da es Rücktritte aus dem Vorstand und der Beisitzer gab. Nachwahlen stehen möglicherweise noch im diesem Jahr auf einer außerordentlichen Mitgliederversammlung der LPEN e.V. an. Ansonsten werden die Nachwahlen bzw. Neuwahlen zum Vorstand bzw. Beisitzer erst auf der ordentlichen Mitgliederversammlung im

Jahr 2005 erfolgen. Perspektiven zu entwickeln und Ausblicke für die zukünftige Arbeit von Psychiatrie-Erfahrenen in Niedersachsen zu machen können weitere wichtige Themen dabei sein.

Matthias Seibt von der Psychopharmaka-Beratung des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener, BPE konnte als Referent zum Thema "Verrücktheit steuern" gewonnen werden.

Christian Harig, vom Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover gibt "Beispielhaftes aus der Gremienarbeit" an uns weiter.

Die politischen Veränderungen, die uns derzeit sehr betreffen und der mittlerweile schon länger betriebene Sozialabbau, die Streichung bzw. Kürzung vieler sozialer Errungenschaften und Leistungen sowie die voranschreitende Massenarbeitslosigkeit mit erheblichen Folgen für viele Erwerbslose und Sozialhilfeberechtigte, die sich mit Harz IV, dem Arbeitslosengeld 2 auseinandersetzen haben, lassen uns

Psychiatrie-Erfahrene auch nicht gerade rosig in die Zukunft blicken.

Hilfreiche Bewältigungsstrategien für psychiatrieerfahrene Menschen in ihrer jeweiligen Lebenssituation und Leistungen zu erträglichen Kosten einzufordern wird finanziell immer schwieriger, da gerade die psychisch kranken Menschen im hohen Maße überwiegend zu den ärmsten und sozial schwächsten Menschen einzustufen sind.

Im 1. Halbjahr 2004 war ein Kaufkraftverlust durch die höhere Zuzahlung bei einer Vielzahl von Leistungskürzungen bzw. durch höhere Eigenbeteiligungen durch die am 01. Januar 2004 mit einem Unwillen vieler Versicherter gestartete Gesundheitsreform. Am 01. Juli 2004 trat eine neue Heilmittelverordnung in Kraft, die die Leistungen der Versicherten weiter schrumpfen lässt.

Die niedersächsische Landesregierung hat mittlerweile in diesem Jahr sehr schmerzhaft finanzielle Einschnitte vorgenommen und beabsichtigt zukünftig weitere. U.a. sollen 1,3 Millionen Euro bei den Arbeitslosenberatungsstellen gekürzt werden. Das bedeutet zumindest eine Kürzung von etwa 26 Stellen in diesem wichtigen Bereich, wo die Möglichkeit der Beratung und Information für Arbeitslose und Sozialhilfeberechtigte besteht.

Lassen wir uns überraschen, wie es in der Zukunft mit dem Reformmeißel der jeweiligen Bundes- bzw. Landesregierung zu unseren Lasten weiter geht.

Erst einmal wünsche ich Euch allen eine gute Veranstaltung hier in Delmenhorst und bedanke mich ganz herzlich für Euer Kommen.

Ronald Kaesler (Hg.)

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die LPEN e.V. stellt sich vor!

Auf Initiative von Betroffenen aus ganz Niedersachsen, die sich auf der Jahreshauptversammlung des Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) in Kassel trafen, gründete sich im Mai 1995 in Hannover die Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener in Niedersachsen (LPEN).

Um die Organisation auf eine bessere finanzielle Basis zu stellen und damit die Arbeit effektiver gestalten zu können, wurde am 17. Nov. 2001 aus der LPEN ein eingetragener Verein, wie dies in anderen Bundesländern schon länger der Fall ist. Der Name lautet von nun an: Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V., (LPEN).

Die Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V. (LPEN) nimmt sich der Belange, Beschwerden und Forderungen von Psychiatrie-Erfahrenen in Niedersachsen an. Die LPEN e.V. versteht sich langfristig als Interessenvertretung für psychisch gesunde Menschen in Niedersachsen.

Nach der Vereinsgründung im November 2001 in Braunschweig findet nun jährlich eine Mitgliederversammlung der LPEN e.V. statt.

Dort wird laut Satzung der Vorstand gewählt. Die Geschäfte führt dann der gewählte, dreiköpfige "Geschäftsführende Vorstand" für zwei Jahre. Dem Vorstand gehören außerdem zwei Beisitzer an.

Hier und im "Sprecherkreis" werden die Ziele der Arbeit der LPEN e.V. festgelegt. Um die Probleme von Psychiatrie-Erfahrenen zu diskutieren, trifft sich der Sprecherkreis ca. dreimal im Jahr. Außerdem plant er die jährlichen Vollversammlungen bzw. Landestreffen.

Bisher veranstaltete die LPEN e.V. drei Klausurtagungen:

1997 wurde in Neetze (Lüneburger Heide) das LPEN-Positionspapier erstellt.

1998 fanden in Burlage (Ostfriesland) die Kreativtage statt, in denen die Kreativität von Betroffenen in Arbeits- und Kreativgruppen gefördert wurde.

2002 veranstaltete die LPEN e.V. eine Klausurtagung in Gr. Denkte (Landkr. Wolfenbüttel) in der ASSE.

Im Jahr 2001 wurde geplant, eine Psychiatrie-Erfahrenen-Zeitung für Niedersachsen herauszugeben, hierzu hat sich innerhalb der LPEN e.V. eine Arbeitsgruppe gegründet. Die erste Ausgabe erschien als "Nullnummer" zur Gründung des neuen Landesverbandes am 17. November 2001 in Braunschweig. In Delmenhorst erschien zur Mitgliederversammlung der LPEN e.V. am 14. September 2002 die 28-seitige Ausgabe der "LPEN-Nachrichten". Zur Mitgliederversammlung am 22. Februar 2003 in Osnabrück erschien eine aktuelle 32-seitige Ausgabe der "LPEN-Nachrichten". Weitere Ausgaben werden zukünftig folgen.

Von Zeit zu Zeit erscheint von der LPEN e.V. der Rundbrief "Psychiatrie-Erfahrenen Post".

Seit März 2004 vertritt Magdalena Bathen aus Huntlosen die Interessen der LPEN e.V. im "Erweiterten Vorstand" des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V., (BPE) mit Sitz in Bonn.

Im "Landesfachbeirat Psychiatrie Niedersachsen", einem beratendem Gremium des Niedersächsischen Sozialministeriums, vertritt Christian Harig aus Hannover die Interessen der Psychiatrie-Erfahrenen aus Niedersachsen.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

"Relax" trifft sich zweimal in der Woche im "Schaarhaus"

Selbsthilfe: Weitgehende Vermeidung von Psychopharmaka

Die Selbsthilfe bei psychisch Kranken nimmt in der Stadt großen Raum ein.

Delmenhorst / RH - An prominenter Stelle gehen die neuesten LPEN-Nachrichten auf das differenzierte Versorgungsangebot psychisch Kranker in Delmenhorst ein. Als ein "Lichtblick in der Selbsthilfegruppenlandschaft für Psychiatrie-Erfahrene" wird dabei die Gruppe "Relax" beschrieben, die sich freitags und sonnabends im Gesundheits-"Schaarhaus" an der Bremer Straße versammelt. Hervorgehoben wird die lockere Plauderatmosphäre, in der rasch Kontakte geschlossen werden könnten, ohne dass das "befürchtete Comingout" (so der Rückblick eines einstigen Gruppenneulings) stattfinden müsse.

Die fachliche Vielseitigkeit der LPEN spiegelt sich in dem Beitrag des Bochumer Psychologen Matthias Seibt über "Die Wichtigkeit des Schlafs" wider, in dem er die zentralen Aussagen seines auf der Delmenhorster Fachtagung am 4. September 2004 gehaltenen Vortrags zusammenfasst. Seibts zentrales Anliegen liegt in der weitgehenden Vermeidung von Psychopharmaka, deren massiven Nebenwirkungen aus seiner Sicht nur in gravierenden Fällen in Kauf genommen werden sollten.

Als wichtigste Grundbedürfnisse des Menschen zählt Seibt atmen, trinken, schlafen und essen auf. Fehlender Schlaf und Verrücktheit gehörten zusammen wie Wolken und Regen. Dabei grenzt der Fachmann eine normale Schlaflosigkeit konsequent von dem "Hellwach-Zustand" der zum "Ver-rücken" gehörenden Schlaflosigkeit ab. Seibts Ziel ist unverkennbar: Betroffene, ihre Angehörigen oder Freunde sollen rechtzeitig und methodisch exakt reagieren, wenn sich eine solche Hellwach-Phase ankündigt. Ein wichtiger Aspekt sei dabei die Dauer des verbliebenen Schlafs: "Zwei Stunden sind gefährlicher als vier Stunden", so Seibt.

Insbesondere wenn der Hellwach-Zustand an eine Niedergeschlagenheit anknüpfe, würden die möglichen Nachteile der Situation oft unterschätzt, lautet seine Erfahrung.

aus: "Delmenhorster Kreisblatt, (dk)" vom Mittwoch, den 15. 09. 2004, Seite 7

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Zwischen Mitmachen und gezielter Distanz

Psychiatrie Debatte über Gremienarbeit

Niedersachsens Psychiatrie-Erfahrene trafen sich am Sonnabend zu ihrer Jahrestagung. Debattiert wurde über die aktive Beteiligung Betroffener am Psychiatrie-System.

Delmenhorst / RH - Zu einer Arbeitstagung trafen sich am Sonnabend 35 Mitglieder der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsens (LPEN) im evangelischen Gemeindehaus an der Lutherstraße. Die Teilnehmer aus acht Städten debattierten unter anderem über die Mitwirkung von Selbsthilfegruppen im Gremiensystem der Psychiatrie. Entscheidungen wurden nicht getroffen.

Mit grundsätzlichen Überlegungen führte der Hannoveraner Diplom-Sozialwirt Christian Harig in die kontrovers diskutierte Thematik ein. Während ein Teil der Selbsthilfebewegung durch die aktive Mitarbeit in den Psychiatrie-Gremien hofft, dass die Anliegen erkrankter Menschen stärker im Gesundheitssystem verankert werden, beharrten andere auf ihrer grundsätzlichen Systemkritik. "Die Diskussion in Delmenhorst war spannend und hilfreich", zog Harig ein Fazit aus der nichtöffentlichen Sitzung. Beide Seiten hätten es ausgehalten, sich wechselseitig anzuhören ohne den Dialog unter Vorwürfen oder entnervt abubrechen. Vielmehr sei vereinbart worden, in den nächsten Monaten innerhalb der Selbsthilfebewegung an konkreten Fragestellungen weiter zu arbeiten.

Am Beispiel von bezirklichen Fachausschüssen und Besuchskommissionen verdeutlichte Harig einige Kernanliegen der Betroffenen. Die interdisziplinär besetzten Fachgremien hätten den gesetzlichen Auftrag, die klinische Behandlung psychisch Kranker und Behinderter zu überprüfen. Ungeklärt sei aber, welche Gewichtung dabei der Intervention von Betroffenen zukomme. Auch die Schweigeproblematik, verbunden mit dem Datenschutz, sei hochstrittig. "Professionelle nehmen ihre Psychiatrie-Patienten oft nur schablonenhaft wahr", so Harig. Umgekehrt sei es häufig genau so. "Vielleicht können uns vermittelnde Positionen weiterhelfen", hofft der engagierte Selbsthilfe-Mann.

aus: "Delmenhorster Kreisblatt (dk)"

vom Montag, dem 06. September 2004, Seite 4

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Einsatz von Psycho-Pillen steigt

Psychopharmaka: "Das Machtgefüge entscheidet, wer die Droge zu schlucken hat"

Matthias Seibt setzt sich kritisch mit dem Einsatz von Psychopharmaka auseinander. Am Sonnabend leitete er eine Gesprächsrunde in Delmenhorst.

Delmenhorst / RH - Zum Landestreffen der Arbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen, (LPEN) war gestern auch der Bochumer Matthias Seibt angereist. Der Diplom-Psychologe leistet im Auftrage des Psychiatrie-Selbsthilfe-Bundesverbandes Medikamentenaufklärung aus Betroffenenensicht. "Unter Psychopharmaka ist die Lebensqualität oft sehr schlecht", weiß Seibt aus vielen Gesprächen und eigener Erfahrung.

Dabei gehört der kenntnisreiche Akademiker nicht zu denen, die sich radikal gegen jeden Einsatz von Medikamenten bei psychiatrischen Erkrankungen stellen. Allerdings könne der angerichtete Schaden den Nutzen deutlich übersteigen. "Alle Psychopharmaka können zur Sucht führen", stellt Seibt seine Sicht klar. Leider würde dieses Problem von den Fachärzten im Aufklärungsgespräch vor der Verschreibung oft verschwiegen. "Die Patienten werden belogen", kritisiert Seibt.

Hoffnungen auf ein verändertes Verhalten bei den Ärzten hat der Selbsthilfe-Sprecher kaum. Dazu sei deren Bindung an die Pharmahersteller zu stark. Stattdessen setzt er auf die stetige Aufklärung

und die Herausbildung einer Betroffenenlobby, um ein Umdenken im Einsatz suchterzeugender Medikamente zu erzwingen.

Gegenwärtig beobachtet Seibt eher einen gegenläufigen Trend. "Die Indikationen für den Psychopharmaka-Einsatz weiten sich aus", stellt er fest. Beispielhaft nennt er den Einsatz der Droge Ritalin bei auffälligen Kindern. "Früher gab es in solchen Fällen eine Ohrfeige, da konnte man zumindest erkennen, von wem die Gewalt ausging", konstatiert der Psychologe sarkastisch. Für ihn ist klar, dass die Entscheidung zum Schlucken von Psycho-Pillen Ausdruck gesellschaftlicher Macht ist. So würde niemand Lehrern Drogen geben, nur weil sie sich über die Kinder ärgern. Es müsse anerkannt werden, dass menschliches Leben nicht immer in glatten Bahnen verläuft. Seibt bot daher gestern vor Niedersachsens Psychiatrie-Erfahrenen im Gemeindehaus an der Lutherstraße einen Kurs zum Thema "Tipps und Tricks Verrücktheiten zu steuern" an. Von montags bis donnerstags ist der alternative Berater zwischen 11:00 Uhr und 17:00 Uhr unter Telefon 0234-6405102 erreichbar.

aus: "Kreisblatt am Sonntag (KS)" vom Sonntag, den 05. September 2004, Seite 6

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Erfahrungsberichte

"Schizophrenia oder mein Verrücken der Realität"

- Eine psychotische Episode -

Meine Realität begann sich zu verrücken als ich in die Nähe Bremens, in einer kleinen Stadt alleinstehend lebend, mir zuviel beruflichen und emotionalen Stress zumutete. In dieser Zeit begannen sich unbewältigte Dinge in meiner Seele zu manifestieren. Trennungen von mir lieb gewordenen Menschen standen auf der Tagesordnung (beruflich wie auch persönlich). Mit dem Umzug von Bremen in die kleinere Stadt waren Freundschaften schwieriger zu gestalten bzw. lösten sich. Beruflich mußte ich mich von mir zu Betreuenden verabschieden. Ihre Lebenszeit war zu Ende. Zunächst versuchte ich meine Trauer mit dem Schreiben eines Tagebuchs und durch das Reden über meine Gefühle mit Leuten zu überwinden. Doch - so sehe ich das heute - blieb meine Trauer unbewältigt. In der Folge schüttete ich mich mit Aktivitäten zu. Ich nahm, neben der Arbeit, eine weitere, nebenberufliche Tätigkeit auf und gestaltete meine Freizeit mit afrikanischem Tanzen, der Teilnahme in einem Chor und dem Beginn eines Studiums. Eine zeitlang hatte ich das Gefühl, deine Welt ist in Ordnung, du schaffst das, du hast Freude bei deinem Tun, alles ist okay. Ein Trugschluß - wie ich heute weiß.

Hier Gedanken von damals, aus meinem Tagebuch:

"Ich komme mit mir selber nicht aus - meine Gefühle stehen mir im Weg, ich kann sie nicht herauslassen. Was soll ich tun ? Ich kreise immer mehr um mich selber, Ruhe kann ich mir nicht gönnen. Die alltäglichen Dinge des Alltags sind mir schon fast zuviel." und "Es ist schön, Freunde zu haben, sie zu besuchen, den Atem anzuhalten, sich ein wenig zu besinnen. Ein 30. Geburtstag von M. feten, tanzen, reden."

Ambivalente Gefühle trieben mich - bis sie anfang, Schizophrenia.

"Stimmen umgeben mich - ich glaub ich werd verrückt - ich will sie besiegen - mit ihnen umgehen, ihnen auf den Leim gehen."

Es folgten einige schlaflose Nächte, in denen ich durch meine Wohnung turnte. Die nächtliche Zeit verbrachte ich mit Rauchen, Musikhören und dem Lesen verschiedenster Bücher gleichzeitig. Am Tag konnte ich nur noch meinen beruflichen Tätigkeiten nachgehen. Chaos machte sich in meiner Wohnung und in meiner Seele breit. Ich bekam die Wahnvorstellung des Abgehörtwerdens. Ich war fest davon überzeugt, ich würde abgehört werden und Wanzen seien in meiner Wohnung. Die ganze Wohnung wurde von mir untersucht und zur nächtlichen Stunde suchte ich Rat bei meiner Freundin K. Bei ihr fand ich Gehör. Sie machte sich zu mir auf den Weg und fand eine sehr unordentliche Wohnung und eine Frau, mich vor. Meine Freundin K. versuchte mich zu beruhigen, indem wir einen Tee tranken und sie die Wohnung nach den von mir vermuteten Wanzen absuchte, die sie nicht fand. Dennoch hielt ich an der Wahnvorstellung fest. Mittlerweile schritt die Nacht voran und

meine Freundin K. sprach mit mir - nicht über mich - wie es jetzt mit mir weitergehen sollte. Schließlich packten wir eine Tasche mit den notwendigsten Klamotten von mir und brachen zu ihrer Wohnung nach Bremen, in der sie und ihr jetziger Mann lebten, auf. Während der Fahrt nach Bremen steigerte sich mein Wahn.

Ich glaubte, auch sie wolle mich abhören. Eine im Auto angebrachte Lampe identifizierte ich als Abhörgerät modernster Art. Ich flüsterte und wurde misstrauisch ihr gegenüber - schließlich redete ich nicht mehr. In Bremen angekommen, floh ich, sehr schnell laufend in ihre Wohnung und redete Unverständliches zu ihrem Freund. Wie zur Ruhe kommen?

Meine Freundin kümmerte sich immer noch um mich und schaffte es, dass ich mich auf die Luftmatratze hinlegte und in den von ihr zur Verfügung gestellten Schlafsack kroch. Eine von ihr vorgelesene Geschichte "Der kleine Prinz" von A. Saint-Euxpéry ließ mich für eine Zeit, für ca. 3 Stunden schlafen.

Der neue Tag brach an und ich stand auf, lief in der Wohnung umher, rauchte die 1. Zigarette. Es trieb mich eine Unruhe, die ich nur mit dem Rauchen von Zigaretten vertreiben konnte. Das gemütliche, mittägliche Frühstück nahm einige Zeit in Anspruch, weil wir diskutierten, was mit mir zu unternehmen sei. Ich ließ mich auf eine Klinikeinweisung schweren Herzens ein, weil meine Freundin K. mir versprochen hatte, mich zu besuchen. Auf der Station nach einer längeren Zeit des Wartens und des Aufnahmegesprächs angekommen, wurde mir ein Zimmer zugewiesen. Dann bekam ich Medikamente und ich wurde ruhiger.

Meine Konzentrationsfähigkeit ließ aber auch nach, es fiel mir schwer zu lesen. Eine wesentliche Einschränkung meiner Lebensqualität !

Es begann eine dunkle Zeit. Bevor ich anfangen über die Nebenwirkungen von Neuroleptika und den biologistisch bestimmten Alltag der Psychiatrie zu schreiben, möchte ich an dieser Stelle die Beschreibung meines Verrücktseins beenden.

Zur Zeit fühle ich mich wohl, es ist die helle Zeit des Lebens. Die Beziehung zu meinem Freund, Selbsthilfegruppen, gute Freunde, sportliche Betätigung sowie die berufliche Tätigkeit mit den mir anvertrauten Menschen stabilisieren mich, lassen mein Selbstwertgefühl wachsen und es mir gut gehen.

So bewahrheitet sich der Gedanke U. Schaffers: "Gerade in den dunklen Momenten stecken Möglichkeiten, die es sonst nicht gibt", denn die dunkle Zeit hat mich wachsen lassen. Sie ließ mich einen verständnisvolleren Umgang mit mir selber und mit meinen Mitmenschen entwickeln.  
Christa O.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die Delmenhorster Selbsthilfegruppe "Relax"

"Ein Lichtblick in der Selbsthilfegruppenlandschaft für Psychiatrie-Erfahrene in Delmenhorst"

An einem Freitagnachmittag um ca. 15:00 Uhr treffe ich mit meinem Freund im Schaarhaus ein und sehe ca. 10 Leute bei einer Tasse Kaffee versammelt, die in lockerer Atmosphäre plaudern. Uns wird Kaffee angeboten und wir kommen ins Gespräch. Nach ungefähr 1 1/2 Stunden verlassen wir die Selbsthilfegruppe und bei mir ist ein erster positiver Eindruck von dieser Selbsthilfegruppe entstanden, weil das von mir befürchtete Coming-Out nicht stattfinden mußte und ich ungezwungen Kontakt zu einigen Selbsthilfegruppenmitgliedern aufnehmen konnte.

Nun seit ca. 2 Jahren besuche ich die Selbsthilfegruppe "Relax" regelmässig. Sie ist zu einem festen Termin meiner Freizeitbeschäftigung geworden. Neben dem sozialen Kontakt zu anderen Psychiatrie-Erfahrenen finde ich es als angenehm sich sowohl über das tägliche Dasein mit seinen Problemen und auch Schönerem zu unterhalten wie auch gemeinsame Aktivitäten zu planen und zu unternehmen.

Zum festen "Standardprogramm" von "Relax" gehören die österlichen und weihnachtlichen

Brunchs, ein herbstlicher Freimarktbesuch in Bremen, die winterliche Kohlfahrt, das sommerliche Grillen und eine Fahrradtour sowie das einmal im Monat stattfindende Kegeln. Diese gemeinschaftlichen Unternehmungen sowie die spontanen Aktionen aus uns selber entstanden (Fotoausstellung besuchen, spazieren gehen) lassen unsere Beziehungen untereinander wachsen und uns zum größten Teil Gut gehen.

Und? Interesse gewonnen? Wir freuen uns über jeden, der zu uns stößt und Lust auf Gemeinsames hat.

Du bist herzlich eingeladen! Also, auf bald bei "Relax"!

Die Selbsthilfegruppe "Relax" trifft sich jeden Freitag und Samstag von 15:00 bis ca. 18:00 Uhr im Gesundheitstreff Schaarhaus, Bremer Str. 14.

Kontakt:

Ulrich Webers, Tel. 04221 / 6 26 36

Andrea Otte, Tel. 04221 / 5 37 14

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die Städtepartnerschaft zwischen Psychiatrie-Erfahrenen aus Delmenhorst und Eberswalde

29 psychiatrieerfahrene Menschen aus der Delmenhorster Partnerstadt Eberswalde reisten mit ihren BetreuerInnen in der Zeit vom Freitag, den 30. April bis Sonntag, den 2. Mai 2004 zur 7.

Städtepartnerschaftlichen Begegnung nach Delmenhorst. Sie übernachteten im Delmenhorster Stadionheim.

Sie wurden am Freitagnachmittag mit Kaffee und Kuchen gegen 15:45 Uhr in der Tagesstätte Delta, Louisenstraße 8 empfangen. Am Freitagabend fand um 19:30 Uhr ein gemeinsames Abendbrot im Kolpingraum des kath. Gemeindezentrums St. Marien in der Louisenstraße statt. Gemeinsam wurde am Samstag, den 01. 05 und Sonntag, den 02. 05. gegen 9:00 Uhr in den Räumen der Arbeiterwohlfahrt, AWO, Cramerstr. 193 gefrühstückt.

Am Samstag, den 01. 05. fand eine Fahrt nach Bremen zum Rhodedendronpark, Marktplatz- und Schnoorbesichtigung, Fahrt mit der Sielwallfähre sowie Kaffeetrinken im Café Sand statt.

Am Samstagabend fand ab 17:00 Uhr im Wohnheim Fichtenstraße ein gemeinsames Grillfest mit Livemusik der Bremerhavener Band "Archeponiker" statt.

Die Rückfahrt der Eberswalder wurde am Sonntag, den 02. 05. 04 gegen 10:00 Uhr von der Begegnungsstätte der AWO, Cramerstr. 193 angetreten.

"Neue Freundschaften, private Einladungen" - für Ronald Kaesler, stand die Krankheit bei dieser städtepartnerschaftlichen Begegnung von Betroffenen aus Eberswalde und Delmenhorst nicht im Mittelpunkt. "Es klingt mal an, aber es ist nicht Hauptthema" beschrieb er den Stellenwert, den die psychische Erkrankung für ihn während des dreitägigen Austausches einnahm.

Über die Jahre ist bei den Betroffenen das Vertrauen durch die gegenseitigen Besuche gewachsen und viele freuen sich Jahr für Jahr darauf, bekannte Gesichter wiederzusehen.

Die nächste städtepartnerschaftliche Begegnung psychiatrieerfahrener Menschen aus Delmenhorst und Eberswalde wird voraussichtlich im Mai/Juni 2005 in Potsdam stattfinden.

Weitere Informationen zur städtepartnerschaftlichen Beziehung psychiatrieerfahrener Menschen aus Delmenhorst und Eberswalde erteilt gerne Hubert Becker, Tel. 0 42 21 / 99 - 26 22.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Für Tage, an denen man denkt, es geht einem so mies wie sonst keinem

Falls du heute Morgen gesund und nicht krank aufgewacht bist, bist Du glücklicher als 1 Million Menschen, welche die nächste Woche nicht erleben werden. Falls Du nie einen Kampf des Krieges erlebt hast, nie die Einsamkeit durch Gefangenschaft, die Agonie des Gequälten, oder Hunger gespürt hast, dann bist du glücklicher als 500 Millionen Menschen der Welt.

Falls Du in die Kirche gehen kannst, ohne die Angst, dass Dir gedroht wird, dass man dich verhaftet oder Dich umbringt, bist Du glücklicher als 3 Milliarden Menschen der Welt.

Falls sich in deinem Kühlschrank Essen befindet, Du angezogen bist, ein Dach über dem Kopf hast und ein Bett zum Hinlegen, bist Du reicher als 75% der Einwohner dieser Welt. Falls Du ein Konto bei der Bank hast, etwas Geld im Portemonnaie und etwas Kleingeld in einer kleinen Schachtel, gehörst Du zu 8% der wohlhabenden Menschen auf dieser Welt.

Falls Du diese Nachricht liest, bist Du doppelt gesegnet worden, denn 1. Jemand hat an dich gedacht und 2. Du gehörst nicht zu den 2 Milliarden Menschen, die nicht lesen können. Und... Du hast einen PC!

Arbeitet, als würdet ihr kein Geld brauchen. Liebt, als hätte euch noch nie jemand verletzt. Tanzt, als würde keiner hinschauen. Singt, als würde keiner zuhören, Lebt, als wäre das Paradies auf der Erde. Dies ist die internationale Woche der Freundschaft.

Sende diesen Text weiter an alle die, die Du gern hast. Wenn Du sie nicht weiter schickst, wird nichts passieren, wenn Du Dich doch dafür entscheidest, wirst Du von jemandem ein Lächeln erwerben. Ich wünsche Dir einen wunderschönen Tag mit viel Sonne im Herzen !!!

Stefan Schaaf

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Selbsthilfeprojekte

Das psychosoziale Selbsthilfeprojekt "Psychosoziale News"

Das Delmenhorster psychosoziale Selbsthilfe-Projekt von und nicht nur für Psychiatrie-Erfahrenen Psychosoziale News blickt mittlerweile auf 6 Jahre erfolgreiche ehrenamtliche Tätigkeit im psychosozialen Bereich zurück. Die Psychosoziale News brachte bisher 17 Mitteilungsblätter für Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Freunde mit einer Auflage von zuletzt 3.000 Exemplaren in der Frühjahr / Sommerausgabe 2003 heraus.

Am Sommeranfang 2004 ist das 84-seitige Jahreshft 2004 der Psychosoziale News zum Selbstkostenpreis von 7,00 Euro zzgl. 1,44 Euro für Porto erschienen. Weiterhin erschienen 3 Jahreshfte (1999, 2000, 2002) mit einer Auflage im Jahr 2002 von 1.000 Exemplaren bei einem Umfang von 80 Seiten. Alle Jahreshfte sind weiterhin auf Anfrage zum Selbstkostenpreis zzgl. Porto bei der Redaktion der Psychosoziale News erhältlich.

Darüber hinaus erscheint ein ständig aktualisiertes Adressenverzeichnis mit bisher über 200 psychosozialen und psychiatrischen Anschriften, was schrittweise erweitert wird. Sie finden es auf unserer Homepage oder können es zum Selbstkostenpreis zugeschickt bekommen.

Die Psychosoziale News Selbsthilfe-Bestellservice-Übersicht mit seinen über 280 umfassenden Publikationen ist bei der Redaktion gegen eine Schutzgebühr von 1,44 Euro erhältlich.

Seit fast 2 Jahren hat Psychosoziale News eine eigene sehr interessante Homepage: <http://www.psn-online.de.vu>

Psychosoziale News bringt regelmässig einmal im Monat einen Newsletter, die "Psychosoziale News Kurzmitteilungen" heraus. Der Newsletter wird monatlich aktualisiert und kann auf der Internetseite abgerufen werden.

Projektanschrift:

Psychosoziale News

c/o Ronald Kaesler

Lincrustastrasse 20a, 27753 Delmenhorst

Tel. 0 42 21 / 5 37 14

E-mail: [ronald.kaesler@ewetel.net](mailto:ronald.kaesler@ewetel.net)

<http://www.psn-online.de.vu>

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die "Bibliothek im Café Deltissima"

Die "Bibliothek im Café Deltissima", eine kleine themenbezogene Fachbuchsammlung zum Thema Psychiatrie, ist aus dem "Delme-Psychosozial-Archiv", die Delmenhorster - Informations- und

Dokumentationsstelle - hervorgegangen.

Das "Delme-Psychosozial-Archiv" wurde im Herbst

1999 von Ronald Kaesler gegründet. Am Anfang des Jahres 2001 wurden 2 Sessel, 1 Tisch, 1 Stehlampe sowie 1 Bücherschrank angeschafft und so entstand eine gemütliche Leseecke im 1. OG der Tagesstätte Delta, Louisenstr. 8.

Im Laufe der Jahre wurden bisher über 200 aktuelle Bücher und eine Vielzahl an Broschüren und Fachzeitschriften angeschafft. Dazu gehören die unterschiedlichsten psychosozialen Themenbereiche wie u.a. Psychopharmaka, (Anti-)Psychiatrie, seelische Erkrankungen, Selbsthilfe, Angehörige, Vorsorge und Prävention sowie Betreuungs-, Unterbringungs- und Sozialrecht. Sie finden hier alle Themenbereiche von A wie Angehörige bis Z wie Zwangserkrankungen.

Die Bücher können für 4 Wochen entliehen werden !

Verlängerungen sind nach Absprache möglich.

Im Laufe der Zeit werden in der Bibliothek im Café Deltissima weitere Buchneuanschaffungen getätigt.

Die Bibliothek im Café Deltissima hat folgende Öffnungszeiten:

- mittwochs von 16:00 bis 20:00 Uhr

- donnerstags von 16:00 bis 19:00 Uhr

- freitags von 10:00 bis 14:00 Uhr

und kann von Interessierten genutzt werden.

Im [Internet](#) finden Sie zusätzliche Informationen und Hinweise sowie die jeweils aktuelle Bücherliste.

Kommen Sie gerne vorbei, informieren Sie sich, entleihen gar ein oder mehrere Bücher, trinken eine Tasse Kaffee oder Tee, genießen bei einem Stück Kuchen vielleicht ihre neue Lektüre.

Vielleicht können Sie auch ein paar neue Kontakte im Café Deltissima knüpfen. Schauen Sie einfach mal vorbei !

Bei Fragen und bei Bedarf weiterer Informationen zur Bibliothek rufen Sie Frau Susanne Theobald unter der Rufnummer 04221/129770 an.

Blaumeier-Atelier:

Projekt Kunst und Psychiatrie e.V. in Bremen

Kunst und Psychiatrie e.V., ist ein Kunstprojekt, das durch seine spektakulären Theaterproduktionen und Ausstellungen in der Öffentlichkeit und Fachwelt bekannt geworden ist. Die Arbeit dieses Projektes lässt die Grenzen zwischen der "Normalität" und dem "Ver-rückten" unscharf werden.

Entstanden ist das Blaumeier-Atelier vor 15 Jahren im Rahmen der Auflösung der langzeitpsychiatrischen Kli-nik Kloster Blankenburg. Über die "Blaue Karawane" fanden sich mehrere KünstlerInnen, um gemeinsam mit den ehemaligen PatientInnen zu arbeiten.

In den Bereichen Theater, Malerei, Musik Maskenbau und -spiel wird Raum für kreative Entfaltung geschaffen. Einmal jährlich wird eine gemeinschaftliche Produktion von allen Bereichen erarbeitet.

Trotz der vielseitigen Anerkennungen ist die Finanzierung nicht sichergestellt. Unter dem Titel "Machen sie Blau??..Meier zu einer sicheren Sache" sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen, um alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bezahlen zu können.

Die Idee:

Blaumeier steht für die Verwirklichung der Idee, einen Frei- und Spielraum zu schaffen, in dem sich die unterschiedlichsten Menschen treffen und begegnen können.

Das Blaumeier-Atelier bietet ein künstlerisches Programm an, in dem wöchentlich rund 200 Menschen auf-einandertreffen, die gesellschaftlich voneinander ausgegrenzt sind: junge und alte Menschen mit und ohne Behinderungen, Künstler und Laien, Anwälte und Nicht-Anwälte, psychisch gekränkte Menschen, Raucher und Nichtraucher?

Die entstehenden Arbeiten werden allein unter künstlerischen Gesichtspunkten präsentiert.

Das Atelier in Aktion

Das Atelier in Aktion ist die Grundlage für die Erarbeitung von Projekten, bei denen alle Bereiche des Blaumeier-Ateliers, mitwirken.

Hier gibt es die Möglichkeit, nach einer gemeinsamen Aufwärmphase in den Bereichen Malerei und Theater künstlerisch zu arbeiten oder einfach im Café Blau einen anregenden Nachmittag zu verbringen.

Das Atelier in Aktion ist ein geeigneter Termin, um die Arbeit des Ateliers kennenzulernen. (Bei Gruppen ab 3 Personen bitten wir um vorherige Anmeldung!)

Die Musik:

Jüngstes Kind des Musikbereiches ist die "Gummi-band", eine Rockband, die sich dem Covern von altbe-währten Liedern verschrieben hat und trotzdem eine ganz eigene Note trägt.

Der "Chor Don Bleu" bewegt sich in einem weiten und musikalischen Spektrum: Vom Fischstäbchen über das Alpenglücken bis zu den Meistern der Polyphonie - alle werden ge- bzw. besungen.

Alle diese musikalischen Ereignisse - wie auch die Musiken zu den Theaterstücken - wurden im letzten Jahr auf CD "Blau drauf" verewigt.

Das Theater:

Im Zentrum der Theaterarbeit steht die Improvisation, nicht die Arbeit an einzustudierenden Rollen. Vieles bleibt unwiederholbar, doch einige der anregendsten Ideen, Bilder und Wendungen tauchen in den Bühnen-produktionen wieder auf?

Die Malerei:

In den Kursen des Mal-Ateliers besteht die Möglichkeit, mit Farben, Stiften, Pinseln etc. an selbstgewählten Inhalten zu arbeiten.

Die Individualität der Maler und Malerinnen schafft ein gleichberechtigtes Nebeneinander verschiedenster künstlerischer Ansätze. Die Kunstwerke werden nicht als Arbeiten von "psychiatrieefahrenen" oder "normalen" Künstlern betrachtet, im Zentrum steht die Kunst.

Die Masken:

Der Bau von und das Spiel mit Masken stehen hier im Mittelpunkt der verschiedenen Kurse.

Die Masken werden den Charakteren entsprechend entwickelt, über Improvisationen werden kleine und größere Szenen erarbeitet.

Wir sind zu erreichen?

Mit den Straßenbahnlinien 2 und 10 Richtung Gröpelingen, Haltestelle Waller Bahnhof. Gehen Sie dann ca. 300 Meter stadtauswärts geradeaus, die Travemünder Straße biegt dann nach rechts von der Waller Heerstraße ab. Das Blaumeier-Atelier liegt im Hinterhof des Hauses Nr. 7.

Bis bald!

Oder senden sie uns jetzt gleich eine Anregung, einen Kommentar?

Blaumeier-Atelier

Projekt Kunst und Psychiatrie e.V.

Travemünder Straße 7A

28219 Bremen

Tel.: 04 21 / 39 53 40

Fax 04 21 / 3 96 77 18

E-mail: [info@blaumeier.de](mailto:info@blaumeier.de)

[www.blaumeier.de](http://www.blaumeier.de)

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Politische Auseinandersetzung

Einige erste Gedanken zum Thema "Psychiatrie-Erfahrene und Öffentlichkeit - Zwei Unbekannte treffen sich"

Auf vielerlei Wegen versuchen die unterschiedlichen Organisationen der Psychiatrie-Erfahrenen,

der professionell Tätigen sowie der Angehörigen in der Öffentlichkeit, um Verständnis und Hilfen für psychisch Gesundende zu werben. Bei diesem Bemühen wird leider nur allzu oft außer Acht gelassen, dass es weder den Typus des durchschnittlichen Psychiatrie-Erfahrenen gibt noch der Verwirklichung des angestrebten Ziels dienen kann, Öffentlichkeit undifferenziert als in sich geschlossene Einheit zu sehen und mit dem gleichzusetzen, was veröffentlicht wird. Hier sollen nur einige Ideen zum Thema skizziert werden, um die Diskussion einer effektiveren Öffentlichkeitsarbeit zu befördern.

Das einzige, was Psychiatrie-Erfahrene gemeinsam haben, ist der Besuch psychiatrischer Einrichtungen. Ansonsten unterscheiden sie sich so wie die anderen Menschen unseres Landes. So wie die Vielfalt von Fähigkeiten, Lebensentwürfen, Lebensvorstellungen, Konfliktverarbeitungsmustern usw. was über die Qualität einer Nation aussagt, so gilt dies auch für die Qualität der Organisationen der Psychiatrie-Erfahrenen. Mit einem Unterschied: In unserer Gesellschaft können viele Menschen nicht offen sagen, dass sie in der Psychiatrie gewesen sind, wollen sie nicht ihren Arbeitsplatz oder an gesellschaftlicher Achtung verlieren. Andere haben sich nach ihrem Psychiatrieaufenthalt wieder so in die Gesellschaft integrieren können, dass sie keine gesonderte Organisation unterstützen wollen usw. Fast zwangsläufig neigen dann Organisationen der Psychiatrie-Erfahrenen beispielsweise dazu, das Thema Arbeit und die Möglichkeiten der Integration sowie die damit verbundenen Fähigkeiten zu vernachlässigen. Es wäre offener, deutlich zu sagen, für wen man sprechen kann, und wer aus welchen Gründen auch immer in welchem Umfang ausgespart wird. So ist es möglich, sich zu äußern, ohne den Eindruck zu erwecken, für jeden Psychiatrie-Erfahrenen sprechen zu können und neue Allgemeinplätze zu verbreiten, die einer weiteren Stigmatisierung Vorschub leisten...

Wer beispielsweise in Hannover wohnt und Psychiatrie-Erfahrener ist, kann mindestens in 3 Vereinen mitarbeiten: im Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover (VPE), der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen (LPEN) und dem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener. Alle 3 Organisationen sind unabhängig voneinander. Um dies deutlich zu machen, wäre es sinnvoll, einen unterschiedlichen Ansprechpartner für jeden anzugeben und dies auch auf den Büchertischen zu dokumentieren.

Der VPE zeichnet sich dadurch aus, dass er einen engen regionalen Bezug hat, eine eigene täglich geöffnete Teestube betreibt und Psychiatriepolitik, zum Leidwesen Einiger, nicht immer an erster Stelle steht. Das Interesse, aus der Isolation herauszukommen und sich mit anderen auszutauschen, steht oft im Mittelpunkt. Dennoch gibt es gemeinsame aber auch unterschiedliche Ansprüche an ein menschenwürdiges Leben von Psychiatrie-Erfahrenen in Bereichen wie Gesundheit und psychiatrische Versorgung, Wohnen, Arbeit, Tagesstruktur und soziale Sicherung. In den kommenden Monaten sollen sie in aktualisierte Forderungen ausgearbeitet und konkretisiert werden.

Ein wichtiger Schritt ist die Errichtung einer Ombudsstelle (eine von Professionellen, Angehörigen, Erfahrenen und Neutralen gleichmäßig besetzte Beschwerdeweiterleitungsstelle) ab Januar 2005 für die Region Hannover. Etliche Interessen, wie etwa das an sozialer Sicherheit, haben wir mit Menschen ohne psychiatrische Benachteiligung und ihren Interessenorganisationen gemeinsam. Es empfiehlt sich insbesondere auch ihre Publikationen zu beachten und die Zusammenarbeit mit ihnen zu suchen.

Ist das Bild des "Psychiatrie-Erfahrenen" kaum zu fassen, so gilt das ebenfalls für den Begriff der "Öffentlichkeit". Nimmt man die allgemein veröffentlichte Meinung, so dürfte das Bild allzu oft eher einseitig negativ auf Gewalt und Straftat bezogen, zumindest aber mit nicht nachvollziehbaren Äußerungen und Verhaltensweisen identifiziert sein und die Beschäftigung mit diesem Thema eher ein Schattendasein führen. In den fachbezogenen psychiatrischen Fachzeitschriften und -büchern wird ein differenzierteres Bild von psychiatrischen Krisen und den Möglichkeiten ihrer Bewältigung gezeichnet. Sie sind aber nur für Menschen verständlich, die die dort verwendete Fachsprache beherrschen.

Neben der veröffentlichten Meinung besteht auch eine nicht über Presse, Rundfunk, Fernsehen und Internet veröffentlichte, die ich hier als Alltagsöffentlichkeit bezeichnen will. Sie umgibt den Psychiatrie-Erfahrenen, sobald er sein Alleinsein aufgibt und sich unter Menschen begibt. Hier wird er unter anderem mit sehr unterschiedlichen Auffassungen und Verhaltensweisen wie auch Selbstwahrnehmungen konfrontiert. Im Einzelgespräch wird er vielleicht anders behandelt als in der Gruppensituation, im geschäftsmäßigen oder sachbezogenen Kontakt möglicherweise anders als in einer vertrauteren oder unverbindlichen Beziehung usw..

In Bereichen, in denen er als Psychiatrie-Erfahrener geoutet ist, fühlt er sich gegebenenfalls diskriminierend, vielleicht aber auch übertrieben zuvorkommend behandelt usw? Möglicherweise fällt ihm auf, daß die Öffentlichkeit sehr viel differenzierter ist, als es dem entspricht, was über die Medien verbreitet wird und er um ein umfangreiches Repertoire an Kommunikationsweisen verfügen sollte, um in den unterschiedlichen Teilöffentlichkeiten in erwünschter Weise bestehen zu können. In den Grundzügen gilt entsprechendes für den Umgang mit öffentlichen Veranstaltungen zu psychiatriepolitischen Themen und unsere Mitarbeit in den psychiatriepolitischen Gremien.  
Christian Harig

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Forderungen der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V.

- Finanzierung und Unterstützung von Beratungsstellen von Betroffenen für Betroffene sowie eine Gesetzesinitiative zur Etablierung von hauptamtlichen, bezahlten und unabhängigen Patientenvertrauenspersonen für den stationären, ambulanten und komplementären Bereich (inkl. Heime, WfB, Forensik etc.) | Finanzielle und ideologische Unterstützung alternativer Projekte zur Psychiatrie (Weglaufhäuser etc.) sowie den Ausbau von Soterien oder soteriaähnlichen alternativen Abteilungen in psychiatrischen Kliniken.
- Bereitstellung niederschwelliger Krisen- und Interventionsdienste mit Notfallbetten.
- Einsetzung einer Heim-Enquete, um das Heim(un)wesen öffentlich auf dem Prüfstand zu stellen.
- Empowerment statt Betreuung und Bevormundung. (Motto: Frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.) Teilnahme statt Ausschluss bei wesentlichen politischen Diskussionen wie z.B. Ethik- und Forschungsgremien. Ständig freier Internetzugang in allen psychiatrischen Einrichtungen als zeitgemäße Form der Nutzer- und Qualitätskontrolle.
- Einführung eines Suizidregisters, vor allem unter besonderer Berücksichtigung der zuvor verabreichten Psychopharmaka, Elektroschocks, Fixierungen und Isolierungen.
- Psychiatrie-Erfahrene mit Kinder- und Jugendpsychiatrieerfahrungen erhalten das Recht und die Unterstützung, auf Wunsch einen/ihren Jugendpsychiater konsultieren zu dürfen.
- Schutz- und Rückzugsräume für Frauen als Standard für alle Psychiatrien, mit rein weiblichem Personal und frauenspezifischen Therapien. Frauenspezifische Gewalterfahrungen, wie z.B. sexualisierte Gewalt dürfen nicht negiert und tabuisiert werden; diese Frauen dürfen in der Klinik erst recht keiner erneuten Gewalterfahrung ausgesetzt sein. Der Psychopharmakaeinsatz darf nicht - wie die Regel - statistisch höher liegen als bei Männern.
- Schluss mit der Ghettoisierung von Psychiatrie-Erfahrenen in gemeindespsychiatrischen Subkulturen (Heim, WfB, Tagesstätte, Selbsthilfegruppen),
- Grundrecht auf ausreichenden Wohnraum mit und ohne Handicap. Schluß mit den Wartezeiten von 6-12 Monaten z.B. in den neuen Bundesländern beim betreuten Wohnen.
- „Ambulant vor stationär“ auch für psychiatrische Patienten; sie sollen zwischen ambulant und stationär wählen dürfen und können.
- Tarifliche Entlohnung in den Behindertenwerkstätten (keine Almosen)
- Beteiligung an Betriebsratswahlen und Gewerkschaftsvertretung
- Weg mit den Scheinarbeitsverträgen
- Echte berufliche Rehabilitation nach den Fähigkeiten des Einzelnen – statt Frühberentung  
Integration in den ersten Arbeitsmarkt

- Zuverdienst und Teilzeitarbeit
- Recht auf Hilfe und Unterstützung zur dauerhaften Stabilisierung, die eine Weiterbehandlung erübrigt.
- Belastungsabhängige, zeitlich begrenzte, finanzielle Unterstützung als Präventivmaßnahme zur Vermeidung „sozialer Psychosen“ und damit einhergehender Psychiatriesierungen.
- Unbürokratische Genehmigung von Kurmaßnahmen zur Unterstützung psychischer und physischer Stabilisierung bzw. zur Förderung positiven Streßmanagements.

#### 1. Ergänzungen:

i. Wir kritisieren hartnäckig seit Jahren den ignoranten Umgang der PsychiaterInnen mit unseren 6 Forderungen zur stationären Psychiatrie. (Patiententelefone in Kabinen auf den Stationen, zugänglicher Münzkopierer, (Brief)papier und Briefmarken, BPE-Flugblattaushang auf den Stationen, täglicher Spaziergang, Teeküche auf jeder Station.)

ii. Das bisherige Dokumentationssystem der Psychiatrien etc. berücksichtigt nur unzulänglich die Patientenrechte. Wir fordern, dass Tonkassetten- und Videoaufnahmen zulässig/verpflichtend sind, zwecks beidseitiger Vertrauensbildung.

iii. Ständig freier Internetzugang in allen psychiatrischen Einrichtungen als zeitgemäße Form der Nutzer- und Qualitätskontrolle und zur Aufrechterhaltung des Kontakts mit FreundInnen, der Familie, der SHG's etc.

IV. Wir fordern die rechtliche Absicherung von Voraussetzungen sowie Schutz vor ambulanter Zwangsbehandlung und gewaltsamen Elektroschock.

V. Frauen mit Erfahrungen von sexualisierter Gewalt dürfen in der Klinik keinen erneuten Gewalterfahrungen ausgesetzt sein.

VI. Es sollte ein Suizidregister eingeführt werden, vor allem unter besonderer Berücksichtigung der zuvor verabreichten Psychopharmaka, Elektroschocks, Fixierungen und Isolierungen.

VII. Wir fordern von den PolitikerInnen und den PsychiaterInnen, uns nicht länger von wesentlichen Diskussionen auszuschließen wie z.B. Ethik- und Forschungsgremien.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Forderungen der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V. zur Enthospitalisierung aus Heimen

Auf der Sprecherkreissitzung der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V., (LPEN) wurden am 12. April 2003 in Hannover nachfolgende "Forderungen zur Enthospitalisierung aus Heimen" aufgestellt:

1. Die Wünsche der Betroffenen sind unbedingt zu respektieren.
2. Absenkung der Zahl der Heimplätze um mindestens 50 Prozent.
3. Jeder Kostenträger muß mindestens 50 Prozent der Kosten in den ambulanten Bereich investieren, mit den Schwerpunkten Bürgerhilfe und Selbsthilfe.
4. Bei Neuinvestitionen sollen alternative Projekte Vorrang haben: wie z.B. selbstverwaltete Wohngemeinschaften, selbstverwaltete Firmen und Weglaufhäuser.
5. Kein Neubau von Heimen, statt dessen Nutzung vorhandener Wohnmöglichkeiten.
6. Bereitstellung kommunaler Wohnungen für schwierige Bewohner.
7. Betreutes Wohnen darf nicht mit betreuter Psychopharmakaeinnahme einhergehen! Psychopharmakaeinnahme gehört nicht in Mietvertragsklauseln!
8. Veröffentlichung der statistischen Erfassung der Heimplätze.
9. Freie Arztwahl für Heimbewohner.
10. Keine Schweigepflichtsentbindung als Voraussetzung der Aufnahme in Heime oder betreutes Wohnen.
11. Keine Einschränkung von Wahlmöglichkeiten durch die Sektorpsychiatrie; schlechte

- Einrichtungen sollen am Markt verlieren können.
12. Aufbau unabhängiger Beschwerdestellen unter Federführung der Psychiatrie-Erfahrenen.
  13. Psychiatrie-Erfahrene sollen als MitarbeiterInnen beschäftigt werden.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

#### Patientenvertrauensleute für Psychiatrie-Erfahrene

Psychiatriebetroffene sind in Rechtsstaaten die einzigen Menschen, denen die Freiheit entzogen werden darf, ohne dass sie eine Straftat begangen haben, und die ohne Zustimmung behandelt werden dürfen. Diese Verletzung der Persönlichkeitsrechte erfordert einen Ausgleichsfaktor in Form einer unabhängigen, kompeteten und legitimierten Beschwerdeinstanz. Deshalb fordern wir eine einheitliche gesetzliche Verankerung mit dem Rechtsanspruch auf Vertretung durch Patientenvertrauenspersonen bzw. PatientenanwälInnen. Das Gesetz muß umfassen:

- Unabhängigkeit sowie Parteilichkeit (entscheidend ist die Sichtweise der Betroffenen)
- hauptamtliche Tätigkeit (auch auf Teilzeitbasis)
- Bindung an den Auftrag der Beschwerdeführer
- gute Erreichbarkeit, aktive Kontaktaufnahme
- Zuständigkeit für den stationären und ambulanten Bereich einschließlich der Gerichtspsychiatrie
- Befugnisse und Sanktionsmöglichkeiten gegenüber den Institutionen
- Recht und Pflicht zum Aufzeigen struktureller Mängel in Entscheidungsgremien (einschließlich Stimmrecht), Kooperation und Vernetzung mit Betroffenenengruppen
- Qualifikation und Qualifizierung der Patientenvertrauensleute bzw. PatientenanwälInnen
- Beteiligung von Psychiatriebetroffenen bei der Wahl von Patientenvertrauenspersonen bzw. PatientenanwälInnen (mit Vetorecht)
- Kontrolle der Patientenvertrauenspersonen bzw. PatientenanwälInnen auch von seiten der Psychiatriebetroffenen (einschließlich Sanktionsmöglichkeiten).

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

#### Resolutionsentwurf zur gesellschaftlichen Normalität der Psychiatrie-Erfahrenen aus Oldenburg

Wir, die Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener in Oldenburg, betrachten mit Sorge die zunehmende Zahl von Zwangseinweisungen in psychiatrische Einrichtungen. Wir sehen darin die bedenkliche Entwicklung gesellschaftliche Konflikte nicht auszutragen, sondern sie mit psychiatrischen Mitteln zu unterdrücken. Wir möchten vor der Gefahr warnen, dass die Gesellschaft ihre Festlegung, was gesellschaftliche Normalität ist, an die Psychiatrie abgibt, und sich so in deren (Würge-) griff begibt.

Viele psychiatrisierte Patienten sind in ihrer Entwicklung, der Sichtweise und den Entscheidungen der Psychiatrie und den Psychiatern derart ausgeliefert das ihr Horizont sozialer Kreativität und Möglichkeiten, auf den des Psychiaters beschränkt bleibt. Dieser erstreckt sich aber häufig auf rein medizinische Betrachtungsweisen, während soziale Bewegungen, Strömungen und Sub-kulturen nach unseren Erfahrungen gar nicht, mit Un-verständnis oder sogar als Krankheit wahrgenommen werden.

Auch dass Arbeitslosigkeit schon seit Jahrzehnten in dieser Gesellschaft für über fünf Millionen Menschen Normalität ist, hat die psychiatrische Wissenschaft noch nicht zur Kenntnis genommen. Sie lässt immer noch nur eine Teilnahme am Erwerbsleben als einzige Normalität zu. Der durch die Arbeitslosigkeit bedingte gesteigerte Konkurrenzdruck, und die damit immer angestiegenen Anforderungen im Erwerbsleben bewirken auch eine, aus unserer Sicht, bedenkliche Entwicklung, die immer mehr Menschen in die Psychiatrisierung drängt.

Erschreckend ist auch das schon SchülerInnen erhebliche Belastungen ausgesetzt sind und psychiatrische Auffälligkeiten und psychosomatische Beschwerden aufweisen.

Wir fordern dazu auf, einen breit angelegten gesellschaftlichen Dialog, unter unserer Beteiligung, darüber zu führen, was in einer sich wandelnden Gesellschaft Normalität ist, die Selbstbestimmungsrechte psychiatrisierter Patienten zu stärken und eine größere gesellschaftliche Toleranz gegenüber ungewöhnlichen und abweichenden Verhaltensweisen und Lebensentwürfen zu üben.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Schwerpunktthema: Zwang & Rechte

Per Zwangseinweisung in der Psychiatrie

Die Zahl psychisch kranker Menschen, die zwangsweise in die Psychiatrie eingewiesen werden, ist deutlich gestiegen.

07.01.04 - Mit dazu beigetragen hat laut einer Studie der psychiatrischen Universitätsklinik Göttingen offenbar ausgerechnet das seit 1992 geltende liberale Betreuungsrecht. Seitdem es in Kraft ist, hat sich die Zahl der unfreiwilligen Einweisungen in die geschlossene Psychiatrie verdreifacht.

Offenbar werde durch die weichen Gesetzesbestimmungen dem leichtfertigen Umgang mit Freiheitseinschränkungen Vorschub geleistet, moniert der Psychiater Professor Peter Müller. Der Experte hat für den Einzugsbereich des Landeskrankenhauses Göttingen und der Universitätsklinik die Entwicklung nach dem Inkrafttreten des Gesetzes untersucht.

Dabei zeigte sich, dass sich die Zahl neu eingeleiteter Betreuungsverfahren innerhalb von acht Jahren mehr als verdoppelt hat. 1992 waren es 917 Verfahren, im Jahr 2000 bereits 2007. Gleichzeitig stieg die Zahl der Zwangseinweisungen von 26 im Jahr 1992 auf 87 im Jahr 2000.

Betreuer sollten eigentlich differenzierte Hilfen geben

Eigentlich setzt das Betreuungsrecht vorrangig auf den Hilfedanken. Demnach kann einem Patienten ein Betreuer zur Seite gestellt werden, der ihn beim Regeln seiner Finanzen oder im Umgang mit Behörden unterstützt oder hilft, die verordnete Therapie einzuhalten. Die Betreuung soll helfen, die Eingriffe in die persönliche Freiheit auf ein Mindestmaß zu beschränken. Dieses Ziel werde in der Praxis jedoch nicht eingelöst, hat Müller herausgefunden. Statt Patienten differenzierte Hilfen zu geben, beantragten Betreuer immer öfter die Zwangseinweisung.

Das alte Vormundschafts- und Pflegschaftsrecht war weniger differenziert. Danach konnten psychisch Kranke global entmündigt oder unter Vormundschaft gestellt werden. Allerdings war dies strengen Kriterien unterstellt. Nach dem Betreuungsrecht ist dagegen eine Zwangseinweisung schon möglich, wenn wegen der psychischen Erkrankung die Gefahr eines erheblichen gesundheitlichen Schadens besteht. "Diese Bestimmung ist dehnbar wie ein Gummiband", meint Müller.

Zwangsbetreuung ist Entmündigung

Die Anwendung von Zwang widerspricht dem Wohl und der Selbstbestimmung des Betroffenen. Betreuung nach den Grundsätzen des Betreuungsrechts kann es deshalb nur auf Wunsch bzw. mit Zustimmung des Betroffenen geben. Der erklärte Wille, das geäußerte "Ja" oder "Nein", muss dabei ausschlaggebend sein, weil nur der Betroffene selbst beurteilen kann, was gut für ihn ist und was nicht. Der Versuch, "objektive" Maßstäbe für die Beurteilung des "eigentlichen" Wohls eines anderen Menschen heranzuziehen, ist eine Verletzung seiner Würde und seines Rechtes auf Selbstbestimmung und Leben nach eigenen Vorstellungen (Artikel 2 Absatz 1 Grundgesetz).

Wir fordern deshalb:

Keine Betreuung gegen den erklärten Willen des Betroffenen !

Jede Betreuung, die gegen den erklärten Willen<sup>1</sup> des Betroffenen eingerichtet wird, ist eine Entmündigung, die angeblich mit der Betreuungsrechtsreform im Jahre 1992 abgeschafft wurde. Bis heute enthält aber der § 1896 BGB Absatz 1 ein Schlupfloch für die entwürdigende Praxis der

## Zwangsbetreuung.

Um hier vorgeblich für eine Klarstellung zu sorgen, sieht der aktuelle Gesetzentwurf zur Änderung des Betreuungsrechts einen Zusatz zu dem genannten Paragraphen vor:

"Gegen den freien Willen des Volljährigen darf ein Betreuer nicht bestellt werden."

Damit soll verhindert werden, dass der Betroffene "Objekt staatlichen Handelns" wird, um ihn "zu erziehen, zu bessern oder zu hindern, sich selbst zu schädigen".<sup>2</sup>

Das klingt vernünftig, ist aber ein Etikettenschwindel ums Ganze, denn ein Vormundschaftsrichter kann mit Hilfe eines psychiatrischen Gutachtens einen "krankheitsbedingten Mangel des freien Willens" feststellen.<sup>3</sup> Für das Vorliegen einer "Geisteskrankheit" oder die Unfähigkeit "nach zutreffend gewonnenen Einsichten" zu handeln, gibt es jedoch keine objektiven Kriterien. Die psychiatrische Beurteilung der Willensbildung und die sich darauf stützende Entscheidung des Richters beruhen deshalb auf rein subjektiven Ansichten über Normalität und ein "richtiges" Leben, die autoritär denen des Betroffenen übergeordnet werden.

Die Möglichkeit, den Willen eines Menschen als unfrei zu (dis)qualifizieren und ihm damit seine Selbstbestimmung abzusprechen, macht das Betreuungsrecht zu einem Instrument autoritären und paternalistischen staatlichen Handelns. Nur die unbedingte Anerkennung des erklärten Willens kann verhindern, dass Entmündigung, Freiheitsberaubung und Körperverletzung qua Zustimmung zu stationärer Zwangsbehandlung zynisch mit dem "Wohl des Betroffenen" gerechtfertigt werden können.

Die Verdoppelung der gesetzlichen Betreuungen seit 1992 auf heute über eine Million und der Anstieg der Zwangseinweisungen auf das Dreifache in den letzten sechs Jahren<sup>4</sup> zeigt eindrücklich, wozu das Betreuungsrecht in seiner bestehenden - und geplanten - Form vor allem dient: dem Wehe des Betroffenen.

Selbstbestimmung und Menschenwürde sind untrennbar miteinander verbunden. Deshalb fordern wir, im Rahmen des aktuellen Gesetzgebungsverfahrens für eine tatsächliche Klarstellung zu sorgen und § 1896 Absatz 1a BGB-E wie folgt zu formulieren:

"Gegen den erklärten Willen<sup>1</sup> des Volljährigen darf ein Betreuer nicht bestellt werden."

Diese Forderung wird bisher unterstützt von: Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V., Landesverbände Psychiatrie-Erfahrener Berlin-Brandenburg, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz, LAG Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg, Irren-Offensive und Weglaufhaus "Villa Stöckle", Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt e.V., Für alle Fälle e.V., Projekt Buddy e.V., Bundesverband Graue Panther e.V.

1 Der "erklärte Wille" als nicht weiter qualifizierte Willensäußerung entspricht dem in der Entwurfsbegründung genannten "natürlichen Willen"

2 [Bundestag-Drucksache 15/2494, S. 28](#)

3 "Betätigt der an einer Erkrankung im Sinne des § 1896 Abs. 1 BGB leidende Betroffene seinen Willen, mangelt es diesem jedoch an der Einsichtsfähigkeit oder an der Fähigkeit, nach dieser Einsicht zu handeln, so liegt ein lediglich natürlicher Wille vor. Der natürliche Wille ist damit jede Willensäußerung, der es krankheitsbedingt an einem der beiden Merkmale fehlt." ebd.

4 Der Spiegel 50/2003; Frankfurter Rundschau vom 23.12.03

Weitere Informationen unter:

<http://www.psychiatrie-erfahrene.de/Zwangsbetreuung.htm>

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Don Quichotes oder das Zusammenspiel der Kräfte

Kommentar zur Neuregelung des Betreuungsgesetzes

Der BPE (Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener) und die Leute von der Antipsychiatrie haben im

neuen Betreuungsrecht verhindert, dass der § 1906a (BGB) (Bürgerliches Gesetzbuch) geändert wird. Der § sah vor, den Angehörigen u.a. mehr Macht bei Einweisungen und Betreuungen, auch gegen den Willen der Betroffenen, zu geben. Wirklich ein Erfolg, der auch Ausdruck ihrer Anstrengungen gewesen ist.

Dass der § 1906a (BGB) durch die EU (Europäische

Union) dann doch geändert wird, können sie wohl nicht verhindern. Im deutschen Recht haben sie Erfolg. Im Europäischen werden sich die konservativen Kräfte durchsetzen.

Aber das ist nicht nur ein Problem. Vielmehr konnte der BPE und die Antipsychiatrie nicht verhindern, dass sich das Betreuungsrecht insgesamt verschlechtert. Die Betreuungsleistung verringert sich. Die Stundenzahl für Betreuungen wird reduziert. D.h. die Betreuer müssen mehr an Betreuungen leisten, bei gleichzeitiger geringerer Stundenzahl. Was dann den Effekt hat, alte Vorgehensweisen im Vormundschaftsrecht wieder zu installieren !

Kommen jetzt die Betreuer auf etwa 30 Betreuungen um kostengünstig zu arbeiten und dabei auch etwas zu verdienen, werden ab nächstes Jahr etwa 60 Betreuungen dazu nötig sein. Der persönliche Kontakt geht verloren. Psychisch Kranke und andere Behinderte werden bloß noch verwaltet. Durch das Betreuungsgesetz von 1992 ist die Zahl der Betreuungen enorm gestiegen. Es war auch ein vernünftiges Gesetz. Damit stiegen die Kosten. Nun reduziert man. Wieder auf Kosten der Armen und Ärmsten.

Den Leuten vom BPE und der Antipsychiatrie interessiert das wenig. Sie lehnen Betreuungen überhaupt ab, wie sie auch keinen Blick zu haben scheinen für die, die sich nicht helfen können, die sprachlos bleiben wollen und dem System hilflos ausgeliefert sind.

Das ist dann Politik von zwei Seiten. Die einen geben etwas auf, und führen es durch die Hintertür wieder ein und reduzieren gleichzeitig, weil es die anderen nicht interessiert, was aus denen wird, die hilflos geworden sind und es wohl bleiben werden.

Duales System. Die Fronten sind klar: Beide Seiten haben etwas für sich herausgeholt. Verlierer hat es immer gegeben.

Politik im Zusammenspiel der Kräfte. Auch dann, wenn sie sich gegenseitig ablehnen. Sind doch die Verlierer immer die Anderen?

Ingo Weikines

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wann ist eine Zwangseinweisung in eine psychiatrische Klinik möglich?

Wann ist eine Zwangseinweisung in eine psychiatrische Klinik möglich?

Gerade die Zwangseinweisung und anschließende Zwangsbehandlung in der Klinik wird von vielen psychisch Kranken als schmerzlich und traumatisierend erlebt. Ein Vertrauensverhältnis zu Klinikpersonal und Psychiater kann auf eine solche Weise schlecht entstehen. Von einem Teil der betroffenen wird das „Hilfesystem Psychiatrie“ daher als Ganzes abgelehnt. Als Weg zu mehr Gleichberechtigung sind hier verpflichtend einzuführende Behandlungsvereinbarungen, Vorsorgevollmachten und das „Psychiatrische Testament“ zu nennen (Informationen zu diesen Begriffen gibt unser Extra-Merkblatt – anfordern beim Dachverband psychosozialer Hilfsvereinigungen, s. Anhang).

Zwangseinweisungen können nur unter bestimmten Voraussetzungen, die in den Gesetzen der Bundesländer über Hilfen und Schutzmaßnahmen für psychisch Kranke (PsychKG) oder Unterbringungsgesetzen (UBG) festgelegt sind, durchgeführt werden. Ebenso ist dies nach dem Betreuungsrecht möglich. Rechtliche Betreuer werden vom Vormundschaftsgericht bestellt.

Andere „Betreuer“ wie der Sozialarbeiter, der einem zum Beispiel beim betreuten Wohnen unterstützt, sind keine rechtlichen Betreuer. Dieser Unterschied wird oft – auch von Fachleuten – verkannt.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Unterbringung und Zwangsbehandlung nach dem Betreuungsrecht (zivilrechtliche Unterbringung)

Zwei Voraussetzungen der Unterbringung werden im Betreuungsrecht genannt. Wenn eine davon vorliegt, wird die Unterbringung als gerechtfertigt und erforderlich angesehen (§ 1906 Absatz 1 BGB).

- Selbstgefährdung, d.h. es besteht eine konkrete Gefahr, dass der Betroffene sich selbst tötet oder einen erheblichen Gesundheitsschaden und zwar „aufgrund einer psychischen Krankheit oder geistigen und seelischen Behinderung“. Ein typisches Beispiel ist hier ein Mensch, der unter Depressionen leidet und Selbstmordabsichten hegt.

- Es besteht die Notwendigkeit einer Heilbehandlung

Dies bedeutet im Einzelnen:

1. Es ist notwendig, den Betroffenen zu behandeln.
2. Diese Untersuchung oder Behandlung kann nicht ohne Unterbringung erfolgen, andere weniger einschneidende Maßnahmen sind nicht geeignet.
3. Der Betroffene kann aufgrund einer psychischen Krankheit oder seelischen Behinderung die Notwendigkeit dieser Maßnahme nicht erkennen bzw. nicht nach dieser Einsicht handeln.

Hierzu ein Beispiel:

Ein Mann hat Angst und hört Stimmen. Nach Ansicht der Psychiater und des Gerichts muss er behandelt werden. Er selbst sieht die Notwendigkeit der Behandlung nicht ein, da er sich nicht krank, sondern verfolgt fühlt. Er gilt im Sinne der Psychiatrie als nicht krankheitseinsichtig.

Hier noch ein wichtiger Hinweis: Generell ist eine zivilrechtliche Unterbringung nur dann zulässig, wenn weniger einschneidende Maßnahmen nicht ausreichen (Grundsatz der Erforderlichkeit). Ebenso muss die Unterbringung in einem vernünftigen Verhältnis zu den Gefahren stehen, die abgewendet werden sollen. (Grundsatz der Verhältnismäßigkeit).

Bei einer Unterbringung nach Betreuungsrecht (zivilrechtliche Unterbringung) muß immer zuvor ein Betreuer bestellt, oder ein Bevollmächtigter vertreten sein. Ist ein Betreuer bereits bestellt, aber nicht für den Aufgabenkreis Aufenthaltsbestimmung zuständig, wird das Gericht im Regelfall zusätzlich zu den bisherigen Aufgabenkreisen des Betreuers den Aufgabenkreis Aufenthaltsbestimmung anordnen. Wichtig ist noch, dass eine zivilrechtliche Unterbringung ausschließlich dem Schutz des Erkrankten dient, nicht dem der Umgebung.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Unterbringung und Zwangsbehandlung nach dem Unterbringungsrecht (öffentlich-rechtliche Unterbringung)

Die Unterbringungsgesetze sind zwar von Bundesland zu Bundesland verschieden, gleichen sich aber in den zentralen Punkten. In allen Unterbringungsgesetzen werden folgende Gründe für die Unterbringung genannt:

- Selbstgefährdung: Der Betroffene gefährdet aufgrund von psychischer Krankheit, Geistesschwäche oder Sucht sein Leben in erheblichem Maße (z.B. Selbstmordabsicht, Selbstmordversuch). Dieses deckt sich mit den Voraussetzungen der betreuungsrechtlichen Unterbringung teilweise.
- Fremdgefährdung: Der Betroffene gefährdet aufgrund psychischer Krankheit, Geistesschwäche oder Sucht die öffentliche Sicherheit und Ordnung (z.B. durch Androhung von Gewalttaten)

Liegt einer dieser beiden Gründe vor, kann das Gericht eine Unterbringung anordnen, sofern die Gefahr durch andere weniger einschneidende Maßnahmen nicht abzuwenden ist. Auch hier gelten, wie beim Betreuungsrecht, die Grundsätze der Erforderlichkeit und Verhältnismäßigkeit.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Was sind meine Rechte bei Zwangseinweisungsverfahren (Unterbringungsverfahren)?

Die Unterbringung ist in einem genau geregelten Unterbringungsverfahren geregelt.

Die Klinik muss sofort den Betreuer oder den Bevollmächtigten informieren.

Die Unterbringung ist genehmigungspflichtig, d.h. der Betreuer muss sein Einverständnis erteilen, sofern er für den Aufgabenkreis Heilbehandlung und Aufenthaltsbestimmungsrecht zuständig ist. Der Betreuer wiederum muss sich für die geplante Unterbringungsmaßnahme in einer Klinik die Genehmigung des Gerichts holen.

Hat der Betroffene keinen Betreuer, muss die Einrichtung am folgenden Tag bei Gericht die Genehmigung der Unterbringung beantragen.

Das Gericht bearbeitet diese Anträge bevorzugt in einem beschleunigten Verfahren. Das Gericht trifft eine einstweilige Verfügung über die vorläufige Unterbringung. Auch können dort weitere Zwangsmaßnahmen, wie die Zwangsbehandlung mit Psychopharmaka verfügt werden. Bei einer vorläufigen Unterbringung ist ein ärztliches Attest ausreichend, ein psychiatrisches Gutachten ist nicht erforderlich.

Unabhängig davon muss sich der Richter einen unmittelbaren Eindruck verschaffen und den Betroffenen anhören. Die Anhörung muss innerhalb von 24 Stunden erfolgen; eine gesetzliche Ausnahmeregelung gibt es nur in Baden-Württemberg mit einer 72-Stunden-Frist im Rahmen der fürsorglichen Zurückhaltung, die aber sehr umstritten ist.

Erfolgt die Anhörung durch das Gericht nicht innerhalb von 24 Stunden, kann man diesen Verfahrensfehler beanstanden. Es besteht mittlerweile eine Verpflichtung der Gerichte - insbesondere bei Unterbringung ohne Betreuer einen Verfahrenspfleger beizuordnen. Dieser nimmt die Rechte des Untergebrachten wahr, muss sich aber nicht an dessen Wünsche und Weisungen halten.

Im Allgemeinen schließt sich der Richter dem Urteil der Psychiater an. Als Psychiatrie-Erfahrener braucht man daher gute Argumente und sachkundigen Beistand, um eine Entlassung aus der Einrichtung zu erreichen. Die vorläufige Unterbringung kann bis zu sechs Wochen betragen und kann per Verlängerung auf drei Monate ausgedehnt werden. Die Entscheidung über die vorläufige Unterbringung muss dem Betroffenen per Gerichtsbeschluss mitgeteilt werden. Weitere Informationen zur rechtlichen Situation bei Zwangseinweisungsverfahren und Zwangsbehandlung gibt u.a. ein Schaubild aus dem Buch

„Zwang“ – Was tun bei rechtlicher Betreuung und Unterbringung?  
Zenit-Verlag, München 1999.

Tipp: Bei einem freiwilligen Aufenthalt in einem Heim oder einer Klinik sind keine Zwangsmaßnahmen zulässig !

Zwangsmaßnahmen können durch das „Psychiatrische Testament“, dies eine besondere Form der Patientenvorausverfügung, oder eine „Vorsorgevollmacht“ abgemildert werden und dadurch bestimmte Behandlungsformen ausgeschlossen werden (z.B. Elektroschock, Fixierung und Behandlung mit Neuroleptika). Näheres hierzu in den Merkblättern „Vorsorgevollmacht“ und „Psychiatrisches Testament“ zu beziehen über den Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Am Michelshof 4b, 53117 Bonn

Tel.: 02 28 / 69 17 59

[www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de)

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wie finde ich einen Anwalt, der meine Interessen vertritt?

Hier helfen Ihnen der örtliche Anwaltsverein, der Deutsche Anwaltsverein (DAV).

Eine weitere Möglichkeit ist der Anwaltsuchservice, der Ihnen kostenlos bis zu drei Adressen von Fachanwälten in Ihrer Nähe nennt. Im Internet ist die Internetseite [www.anwaltsuchservice.de](http://www.anwaltsuchservice.de)

empfehlenswert. Bitte beachten Sie aber, dass die Angaben des Anwaltsuchservices auf den Eigenangaben der Anwälte beruhen. Es kann daher nicht im Vorhinein beurteilt werden, wie gut der einzelne Anwalt die Interessen eines Mandanten vertritt.

In einem Erstgespräch, das nicht mehr als 180,- Euro kosten sollte, können Sie durch Nachfragen prüfen, wie viel Erfahrung der Anwalt im Medizinrecht hat und ob die >Chemie< zwischen Ihnen beiden stimmt. Beauftragen Sie nur einen Anwalt mit guten Fachkenntnissen, bei dem Sie das Gefühl haben, dass er sich wirklich für Sie einsetzt. In der Praxis sind viele Prozesse vor Gericht gescheitert, weil der jeweilige Anwalt nicht über die nötigen Kenntnisse verfügte.

Anschriften von Anwälten, die sich bereit erklärt haben, sich besonders für Psychiatrie-Erfahrene einzusetzen, vermittelt der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) in Bonn. Hier die Anschrift:

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE),  
Wittener Str. 87  
44789 Bochum  
[www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

Weitere Auskünfte erteilen:  
Bundesrechtsanwaltskammer  
Joachimstr. 1  
53111 Bonn  
[www.brak.de](http://www.brak.de)

Anwaltsuchservice GmbH  
Unter den Ulmen 96  
50968 Köln  
Telefon 01 80 / 5 25 45 55

Hilfreiche Adressen von ärztlichen Standesorganisationen, Schlichtungsstellen und weiteren Verbänden können Sie erfragen bei der:

Bundesärztekammer  
Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Ärztekammern  
Herbert-Levin-Str. 1  
50931 Köln  
Telefon 02 21 / 40 04 - 2 79  
Fax 02 21 / 40 04 - 3 88  
[www.bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de)

Ebenfalls behilflich sein können die unabhängigen Patientenberatungsstellen und die Verbraucherberatungsstellen.

Die Adressen entnehmen Sie bitte dem örtlichen Telefonbuch.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Literaturhinweise

RUDOLF WINZEN:

Zwang – Was tun bei rechtlicher Betreuung und Unterbringung?  
Zenit-Verlag, München 1999.

Patientenratgeber

– herausgegeben von der Verbraucherzentrale Hamburg,  
beziehbar über alle Verbraucherberatungsstellen,  
Adressen beim Bundesverband der Verbraucherzentralen,  
Markgrafenstr. 66, 10969 Berlin,  
[www.agv.de](http://www.agv.de)

Patientenrechte – Ärztepfllichten

– herausgegeben von der Bundesarbeitsgemeinschaft  
der PatientInnenstellen in München,  
c/o Gesundheitsladen München e.V.,  
Auenstr. 31, 8049 München, Tel. 0 89 / 76 75 51 31,  
[www.patientenstellen.de](http://www.patientenstellen.de)  
[E-Mail](mailto:)

von dort auch beziehbar

BRILL, KARL-ERNST:

Psychisch Kranke im Recht.

Psychiatrie-Verlag, Bonn.

3. aktualisierte und überarbeitete Auflage 2003 PIONTEK, ROSEMARIE:

Wegbegleiter Psychotherapie

Psychiatrie-Verlag, Bonn 2002

Hinweisen möchte ich auch auf die:

„Arbeitshilfe für die Rehabilitation psychisch kranker und behinderter Menschen“,  
die einen Überblick zu fachlichen Grundlagen, Hilfeangebote und sozialrechtlichen Grundlagen  
gibt.

Herausgeber ist die Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) Frankfurt. Die  
empfehlenswerte Neubearbeitung erschien im Juli 2003 und ist auch downloadbar.

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation, BAR

Walter-Kolb-Str. 9–11, 60594 Frankfurt,

Tel. 0 69 / 60 50 18 - 0, Fax 0 69 / 60 50 18 29,

[E-Mail](mailto:)

[www.bar-frankfurt.de](http://www.bar-frankfurt.de)

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Das Porträt

Hilfe in der Not

Porträt des Krisen- und Selbsthilfezentrums OASE an der Uni Bochum

Von Andrea Groß

Psychische Probleme lassen Menschen zu Drogen greifen. Anfang der Achtzigerjahre hat die Bochumer Ruhr Universität eine Untersuchung über die Zahl der Selbstmorde unter den Studierenden und Hochschulan-gestellten durchgeführt und veröffentlicht. Das hatte zuvor noch keine andere Uni gemacht und es ging fürchterlich nach hinten los. Bis heute kann man jeden Rektor zuverlässig in Harnisch bringen, wenn man ihn nach der Selbstmörder-Uni fragt. Ebenfalls Anfang der achtziger Jahre ist auch das Selbsthilfe- und Kommunikationszentrum OASE an der Uni Bochum entstanden, eine Einrichtung, die Hilfe anbietet bei sozialen oder psychologischen Krisensituationen.

Denken wir uns eine junge Frau, vielleicht 26 Jahre, Studentin an der Bochumer Ruhr-Uni. Nennen wir sie Sabine. Sabine hat ein Problem. Sie fühlt sich verfolgt von begehrlischen Blicken und Berührungen durch einen Prof. Nicht Irgendeinen, sondern den Mann, der ihre Abschlussarbeit benoten, sie mündlich prüfen und damit einen Meilenstein auf ihrem Berufsweg setzen wird. Sabine weiß nicht, wie sie sich jetzt verhalten soll und so wird sie nachts von Alpträumen gequält und kann sich tagsüber nicht mehr auf ihre Prüfungsvorbereitung konzentrieren. Ihre Freunde sehen ratlos in ihre dunkel umringten Augen und auf die abgemagerte Gestalt, die statt der normalerweise selbstbewusst getragenen knappen Klamotten inzwischen von Jeans und Schlab-berpulli bedeckt wird. "Du schaffst das schon," sagen sie. "Es sind doch nur noch ein paar Wochen." Sabine kann sich allerdings nicht vorstellen, die Prüfung überhaupt anzutreten, geschweige denn, sie zu bestehen.

Fälle wie dieser sind in der Krisenhilfe der Uni-eigenen Einrichtung OASE erschreckend häufig, erzählt Renate Heckmann: "Wir machen so ein erstes Gespräch und fangen die im Moment auf und vermitteln die dann weiter, in erster Linie natürlich an das Studienbüro und sagen, da gibt es diverse Psychologen, da können sie feste Termine machen oder eben auch an die Niedergelassenen in der Stadt, je nachdem, worum es geht."

Renate Heckmann, ist Sozialpädagogin mit einer therapeutischen Ausbildung und Leiterin des Selbsthilfe- und Kommunikationszentrums OASE, so der vollständige Name. Die OASE gibt es seit knapp 25 Jahren und fast genau so lange ist Renate Heckmann dort tätig. Die Probleme der Studierenden, so sagt sie, haben sich in der Zeit nicht verändert. Die sind immer mit einem ganz bunten Strauß Themen gekommen. Von Problemen mit den Eltern, Beziehungsproblemen, Trennung, Studien-problemen, Prüfungsangst natürlich auch, krankheitsbe-zogene Themen. Also da gibt es eigentlich nicht so einen Verlauf. Angstzustände, Depressionen, Alkohol- oder Drogenmissbrauch, im schlimmsten Fall Suizidgefahr, können Folgen solcher Probleme sein.

Wer nicht sofort seine Sorgen fremden Menschen anvertrauen möchte, bekommt in der OASE so genannte niederschwellige Angebote. Ein Bistro und Kurse, wie Meditation, Yoga oder auch Theater, die regelmäßig zu Semesterbeginn starten, dienen als Einstieg um Mitarbeiter und Angebote erst mal unverbindlich kennen zu lernen, wie OASE-Mitarbeiter Werner Schulte erklärt. Man kann also jetzt in die OASE kommen und sagen och, ich bin nicht irgendwie bedürftig, sondern ich will mal einen Kaffee trinken, oder ich mal einen Yoga-Kurs, und sich auf diese Weise annähern an das eigentliche Angebot der OASE.

Die Räume des Hauses in Campusnähe stehen auch zahlreichen Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Anonyme Sexsüchtige treffen sich dort genauso, wie Spielsüchtige, Alkoholiker, Esssüchtige, Messies, Menschen mit Erfahrungen von Misshandlung oder mit Psychiatrie-Erfahrung. Letztere hat vor 13 Jahren Matthias Seibt ins Leben gerufen.

"Ich hab damals Psychologie an der Ruhr-Universität studiert und hatte auch in der OASE eine Krisenhelfer-Ausbildung gemacht, war mit den Hauptamtlichen dort recht zufrieden und dann lag es auch nahe, dort die Selbsthilfegruppe zu machen."

Matthias Seibt ist selbst wegen einer vermeintlichen Psychose mit Medikamenten behandelt worden. So eine voreilige Behandlung kommt nach seinen Angaben ziemlich häufig vor, genau wie eine überflüssig hohe Dosierung von Psychopharmaka. Darüber wollte er mit seinen Leidensgenossen sprechen. In Spitzenzeiten saßen 18 Personen in seiner Selbsthilfegruppe.

"Wir machen eine Vorstellungsrunde, wenn sich mindestens zwei Leute nicht kennen, dann sammeln wir Themen. Das können allgemeine Themen sein, wie: was mache ich, wenn ich wieder verrückt werde. Oder: wie setze ich Psychopharmaka ab, oder ich hab die und die Probleme, zum Beispiel Schlappeheit, Depression, Müdigkeit. Kann das von Psychopharmaka kommen. Es können aber auch ganz persönliche Probleme sein, wie: ich hab Schwierigkeiten auf der Arbeit, ich habe Probleme mit meinem Freund, meiner Freundin."

Matthias Seibt hat sein Studium mittlerweile abgeschlossen und arbeitet in der Telefonberatung des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener. Alle Selbsthilfegruppen stehen übrigens auch Menschen offen, die nicht zu Uni gehören. Etwa 250 Personen nehmen schätzungsweise jedes Jahr an ihnen teil, etwa 400 nutzen die Möglichkeiten der Einzelsprechstunden. In all den Jahren ihrer Tätigkeit haben die OASE-Mitarbeiter so manches Elend gesehen. Aber auch viele schöne Erfolge, wobei ein Beratungserfolg nicht identisch sein muss mit einem Studienerfolg.

Manchmal, so Werner Schulte, liegt der Erfolg auch darin, einen Schlusspunkt zu setzen und einen Neuanfang zu wagen.

Ich habe schon Kärtchen bekommen oder auch Anrufe von Leuten, die in eine andere Stadt gegangen sind, denen es wichtig war, Bochum zu verlassen und woanders zu studieren und die dann kurz berichtet haben, och, ich hab es so vorgefunden, wie ich mir das vorgestellt habe, vielen Dank für ihre Unterstützung oder Bestärkung in dieser Sache und genau das ist dann in der Tat schön.

Das Rektorat der Uni Bochum lässt sich regelmäßig von den Krisenhelfern Bericht erstatten. Stellt sich heraus, dass überdurchschnittlich viele Ratsuchende aus einem bestimmten Fachbereich kommen, wird dort um schnellstmögliche Ursachenforschung und Abhilfe nachgesucht.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungshinweise

Selbsthilfetag

des Landesverbands Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Thema: "Weg mit dem Stempel Psychisch Krank"

Teilnehmer/innen: Alle Interessierten

Wann: Samstag, 18. September 2004 von 11.00 bis 17.25 Uhr

Wo: im Kirchenforum Querenburg in Bochum.

Haltestelle Ruhr-Universität.

Wie: Eintritt, Kaffee und Kuchen frei.

Info: Weglaufhaus Initiative Ruhrgebiet 02 34 / 64 05 0 84.

Ab 02. 09. 2004 hier auch Anmeldung (nicht nötig, aber nett) und Mitfahrzentrale (Auto und Bahn).

Fahrt-kostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige(n) (billig-ste Möglichkeit, höchstens 28,- Euro-Ticket der Bahn AG) nur auf vorherigen Antrag möglich.

Programm:

bis 11.00 Uhr Anreise der Teilnehmer/innen

11.00 - 11.15 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, eventuell ein Grußwort

11.15 - 11.45 Uhr Vortrag Hannelore Klafki (Berlin) - Wer Stimmen hört, ist nicht automatisch krank

11.45 - 12.00 Uhr Diskussion zum Vortrag

12.00 - 13.00 Uhr Mitgliederversammlung des LPE NRW e.V.

13.00 - 13.15 Uhr Vorstellung der Arbeitsgruppen

13.15 - 14.45 Uhr Mittagspause, Mittagessen muss selbst organisiert werden. Supermarkt, Pommeshude und Pizzeria sind vorhanden

14.45 - 16.15 Uhr Arbeitsgruppen mit Pause:

(1) Cornelius Kunst (Solingen) - Stigmatisierung und Selbststigmatisierung

(2) Matthias Seibt (Herne) - Sich als psychiatrieerfahren outen oder nicht ?

(3) Hannelore Klafki (Berlin) - Wer Stimmen hört, ist nicht automatisch krank

(4) Lothar Bücher (Solingen) - Wie macht man eine Selbsthilfezeitung ?

(5) Aygül Arslan (Duisburg) - Wie teile ich meine Kräfte ein ?

(6) Jan Michaelis (Düsseldorf) - Jury Logo für den LPE

16.15 - 17.00 Uhr Kaffeetrinken

17.00 - 17.15 Uhr Berichte aus den Arbeitsgruppen

17.15 - 17.25 Uhr Schlussworte

Um 17.40 Uhr geht eine U-Bahn zum Hauptbahnhof. Mit dieser werden der RE um 17.56 Uhr Richtung Köln / Aachen, der RE 18.05 Uhr Richtung Dortmund / Hamm, die RB um 18.04 Uhr Richtung Wanne-Eickel erreicht.

Der Selbsthilfetag ist für alle offen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aufruf zur Demonstration

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener hat den 2. Oktober zum "Gedenktag der Psychiatrie-

Toten" erklärt. Aus diesem Grund rufen wir, der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Nordrhein-Westfalen (LPE NRW) e.V., zu einer Demonstration auf.

Wir gedenken an diesem Tag der durch oder in Folge psychiatrische(r) Behandlung verstorbenen Menschen. Wenn die "Selbstgefährdung" der Hauptgrund ist, sämtliche Bürgerrechte zu verlieren und zwangsweise in die Psychiatrie gebracht zu werden, wird die Frage erlaubt sein, warum sich gerade nach psychiatrischer Behandlung besonders viele Menschen töten.

Oder sollte etwa das Wohl der "psychisch Kranken" gar nicht der Zweck der Psychiatrie sein?

Gedenktag der Psychiatrie-Toten

Wann: 2. Oktober von 15.00 bis ca. 17.00 Uhr

Wo: Bochum Innenstadt

Information und Mitfahrzentrale (Auto und Bahn):

Weglaufhaus Initiative Ruhrgebiet, Aygül, 0234 / 640 50 84,  
beratung@weglaufhaus-nrw.de.

Anreise: per Bahn bis Bochum Hauptbahnhof, dann 5

Minuten Fußweg (Huestraße, rechts über Dr.-Ruer-Platz). Mit dem Auto ins Parkhaus 2 Dr.-Ruer-Platz oder ins Parkhaus 5 Brückstr/Bongardstr.

Ablauf: 15.00 bis 15.45 Gottesdienst in der Paulus-kirche

16.00 Sammeln vor der Pauluskirche

16.15 Demonstration

Route: Dr.-Ruer-Platz, Luisenstr., Brüderstr., Kortumstr. bis Engelbertbrunnen, dann Kortumstr. andere Richtung, rechts Brückstr., Untere Marktstr., rechts Bleich-str., links Massenbergst., rechts Hellweg, rechts Huestr.

ca. 16.50 Abschlußkundgebung auf dem Dr.-Ruer-Platz

ca. 17.00 Ende der Demonstration

Für Gruppen von Leuten von außerhalb Bochums er-stattet der LPE NRW, wenn benötigt, VRR- oder NRW-Tagestickets. Bitte vorher bei Aygül beantragen.

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

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

BPE-Jahrestagung 2004

am 08. bis 10. Oktober 2004 in Kassel

Die diesjährige Jahrestagung 2004 des Bundes-erbandes Psychiatrie-Erfahrener, BPE findet vom Freitag, den 8. bis Sonntag, den 10. Oktober 2004 in der Jugendherberge in Kassel, Schenkendorfstraße 18, 34119 Kassel, Tel. 0561/776455, Fax 0561/776832, E-mail: Kassel@djh-hessen.de Internet: [www.djh.de/jugendherbergen/kassel](http://www.djh.de/jugendherbergen/kassel) statt. Der Arbeitstitel lautet:

"Alternativen zur traditionellen Psychiatrie"

In diesem Rahmen sollen sowohl Alternative Projekte innerhalb der Psychiatrie als auch Selbsthilfeprojekte von Psychiatrie-Erfahrenen wie z.B. Weglaufhäuser, Krisenwohnungen, selbstverwaltete Wohn-, Beratungs- oder Arbeitsprojekte etc. vorgestellt werden. Wichtig ist uns in diesem Zusammenhang auch, gegenseitig Hilfestellung zu geben, um Projekte, die an einem Ort entwickelt wurden die dort bereits gute Arbeit zum Wohle der Betroffenen leisten, auch an anderen Orten aufbauen zu können.

In Zehn Arbeitsgruppen werden folgende Themen diskutiert:

- kollektive Selbsthilfe von Psychiatrie-Erfahrenen am Beispiel der Offenen Herberge e.V."
- Musiktherapie als alternative Therapieform
- Hilfen nach Maß: das persönliche Budget
- Selbstorganisation von Psychiatrieopfern
- Stigmabewältigung Psychiatrie-Erfahrener mit Kindern
- Selbstorganisation Psychiatrie-Erfahrener im Lichte der Spieltheorie
- Wer Stimmen hört, muß nicht automatisch krank sein
- Aufbau einer Selbsthilfleanlauf- und -beratungsstelle

- die Selbstheilungskräfte in der Psychose fördern
- individuelle Alternativen zur traditionellen Psychiatrie

Am Freitagabend findet ab 21:00 Uhr "Tanz und Bewegung als alternative Heilmethode für Leib und Seele" mit Discjockey: Peter Weinmann statt.

Am Samstag, den 09. Okt. 2004 findet ab 17:00 Uhr die Mitgliederversammlung des BPE statt.

Die Anmeldung muß gleichzeitig mit der Anmeldegebühr von 25,- Euro bis zum 06. August 2004 beim Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener eingegangen sein. Die Teilnahmegebühr inklusive Unterkunft und Verpflegung beträgt für Psychiatrie-Erfahrene BPE-Mitglieder 50,- Euro, wenn Sozialhilfeempfänger 30,- Euro, für Psychiatrie-Erfahrene Nichtmitglieder 70,- bzw. 40,- Euro, Fördermitglieder 80,- Euro und für Angehörige, Bürgerhelfer und Psychiatrische Fachkräfte als Nichtmitglieder des BPE 120,- Euro.

Tagesgäste zahlen als BPE-Mitglied je Tag 20,- Euro

bzw. für die gesamte Tagung 30,- Euro als Nichtmitglied 25,- Euro je Tag bzw. für die gesamte Tagung 40,- Euro (Verpflegung ohne Frühstück, Tagungsunterlagen)

Sozialhilfeempfänger sollten einen Antrag auf Kostenübernahme beim Sozialamt stellen. Eine weitere Möglichkeit ist vor Ort Mittel der Selbsthilfeförderung zu beantragen.

Das Programm der Jahrestagung des BPE vom 08. bis 10. Oktober 2004 in Kassel ist downloadbar von der [Terminseite des BPE](#), oder direkt abrufbar als [PDF](#).

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

#### 9. Summer-School of Public Health in Delmenhorst zum Thema Patienten

Die 9. Summer-School of Public Health beschäftigt sich in diesem Jahr mit dem Thema "Souveräne Patienten". Die überregional angesehene Veranstaltung der Stadt Delmenhorst und der Universität Bremen beginnt am Donnerstag, den 09. September 2004 um 19:00 Uhr im Rathaus Delmenhorst, Großer Sitzungssaal mit einem öffentlichen Vortrag von Prof. Dr. Gerd Nagel zur "Wiederentdeckung des Patienten im 21. Jahrhundert". Nagel war wissenschaftlicher Direktor der Klinik für Tumorbologie in Freiburg. Die Summer School, die von der Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege (BGW), der AOK und dem Institut für Weiterbildung in der Kranken- und Altenpflege unterstützt wird, endet am 16. September 2004 mit einer Podiumsdiskussion unter dem Titel "Chancen und Grenzen des souveränen Patienten". Prof. Dr. Gerd Glaeske, Ulrich Gödel, Egon Hayens, Siegfried Lux, Dr. Heinz Rothgang, Prof. Dr. Norbert Schmacke, und Harald Wilder werden unter Moderation von Dr. Johann Böhm die Kernfragen diskutieren. Die meisten Veranstaltungen der anderen Tage richten sich an ein medizinisch geschultes oder interessiertes Publikum. Mit Themen wie "Wer blickt da noch durch" oder "Ambulante Gesundheitsvorsorge transparent machen" werden auch Problemfelder der Gesundheitsreform aufgegriffen. Ein Blick gilt auch dem Patientenrecht in den Niederlanden.

[Weitere Informationen, das Programm sowie Anmelde-möglichkeiten](#)

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

#### Seminare im Laurentiushaus Falkenburg

Das Laurentiushaus Falkenburg bietet Bildungsangebote für Männer und Frauen mit psychischen Erkrankungen und / oder Psychiatrieerfahrungen an. Die Seminare sollen dazu dienen, denjenigen Betroffenen Bildungsmöglichkeiten zu eröffnen, denen die Schwelle in andere Erwachsenenbildungsbereiche zu groß ist, bzw. die ein Interesse haben, mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern in ähnliche Lebenssituationen ins Gespräch zu kommen.

Nachfolgend zwei Seminarangebote des Laurentiushaus Falkenburg für Frauen und Männer mit psychischen Erkrankungen und / oder Psychiatrieerfahrungen:

- Kurs: "Theater, Theater, der Vorhang geht auf?" vom 06.09. bis 10.09. 2004

Wer möchte nicht ab und zu einmal eine andere Person sein? Im Theater oder Rollenspiel haben Teilnehmende die Möglichkeit, die Rolle einzunehmen, die ihnen besonders gefällt. Gemeinsam

wird in diesem Seminar ein Rollenspiel von der Idee bis zur Aufführung erarbeitet. In kleinen Schritten werden Sprach- und Atemtechniken vermittelt, Regieanweisungen erprobt und schauspielerische Talente gefördert. Im Vordergrund steht die Lust am Spiel und nicht die Perfektion.

Kostenbeitrag: 102,- Euro, Kursleitung: Hr. Neumann

- Kurs: "Bis hierher und nicht weiter" vom 08.11. bis 12.11. 2004

Jeder Mensch hat einen Punkt, an dem er nicht mehr weitergehen möchte und "nein" sagen sollte. Doch oftmals ist es schwer, dieses kleine Wort auszusprechen. Dieser Kurs möchte Teilnehmende ermutigen, die eigenen und fremden Grenzen zu erkennen, auszudrücken und zu akzeptieren. Gemeinsam werden Konflikte Lösungen gesucht und Handlungsmöglichkeiten ausprobiert.

Kostenbeitrag: 102,- Euro, Kursleitung: Hr. Neumann

Weitere Informationen und Programmanforderung

bei: Laurentiushaus Falkenburg,

Hauptstr. 32, 27777 Ganderkesee-Falkenburg,

Tel.: 0 42 22 / 92 15 - 40, Fax: 04222 / 92 15 - 42,

E-mail: [lhf@lutherstift.de](mailto:lhf@lutherstift.de)

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## 15 Jahre Bremer Krankenhaus-Museum

Seit 15 Jahren besteht das Krankenhaus-Museum am heutigen Klinikum Bremen-Ost. Seitdem hat es sich mit zahlreichen Ausstellungen und Veranstaltungen vor allem der Geschichte der Psychiatrie in Bremen gewidmet. Aus Anlass des 100-jährigen Geburtstags des Klinikums, das aus dem St. Jürgen-Asyl in Osterholz-Ellen (später Bremer Nervenlinik) hervorgegangen ist, bietet das Krankenhaus-Museum in diesem Jahr ein umfangreiches Führungs-, Ferien- und Jubiläumsprogramm.

Ein umfangreiches Führungsprogramm, Lesungen, Vorträge, eine große Sonderausstellung und ein interaktives Kindermuseumsprojekt thematisieren verschiedene Aspekte des Umgangs mit Gesundheit und Krankheit.

Wer ist hier verrückt? Wie gehen wir mit Krankheit um? Welche Gesundheit wollen wir? - sind zentrale Fragen dieser Veranstaltungen.

Besondere Highlights zum einhundertjährigen Geburtstag sind die Premiere am 9. September 2004, 20:00 Uhr des neuen Buches über die Psychiatrie in Bremen zwischen 1945 und 1977 "Von der Nervenlinik zum Zentralkrankenhaus Bremen-Ost" von Gerda Engelbrecht und die Sonderausstellung vom 29. August bis 19. Dezember 2004 Doktor Medizinmann - Rituale der Gesundheit, für welche ein umfangreiches Begleitprogramm aufgelegt wird. (Hierzu wird ein Extra-Flyer erscheinen). Außerdem liest Rainer Iwersen am 09., 16. und 23. August 2004 in der Reihe Blauer Montag aus Anton Tschechows Klassiker Krankensaal Nr. 6.

Vom 01. bis 05. September 2004 findet die Jubiläumswoche 100 Jahre Klinikum Bremen-Ost statt. In der Kreativwerkstatt für Kinder vom 29. August bis zum 12. September 2004 lautet das Thema: "Der Papagei im Farbenbrei". Am 02. September 2004 um 20:00 Uhr findet der Vortrag von Norbert Schmacke "Rituale der modernen Medizin" statt.

Die zahlreichen Themenführungen für Gruppen können Sie bequem im Internet buchen oder auch an einer der öffentlichen Themenführungen teilnehmen.

Wenn Sie nun neugierig auf die kulturellen Angebote geworden sind, würden wir uns freuen, Sie demnächst bei uns begrüßen zu können.

Programm, Flyer und weitere Informationen beim:

Krankenhaus-Museum, Achim Tischer,

Klinikum Bremen-Ost gGmbH, Züricher Str. 40, 28325 Bremen,

Telefon 04 21 / 4 08 - 17 81, Telefax 04 21 / 4 08 - 28 98,

E-mail: [achim.tischer@klinikum-bremen-ost.de](mailto:achim.tischer@klinikum-bremen-ost.de) oder  
E-mail: [kultur@klinikum-bremen-ost.de](mailto:kultur@klinikum-bremen-ost.de)  
Internet: [www.krankenhausmuseum.de](http://www.krankenhausmuseum.de)

Allgemeine Öffnungszeiten des Krankenhaus-Museums: mittwochs bis sonntags 15:00 bis 18:00 Uhr, Gruppenführungen nach Vereinbarung.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Von Betroffene für Betroffene

Psychopharmaka-Beratung des BPE aus Betroffenenensicht ...

...findet ab sofort wieder hauptamtlich auf einer SAM-Stelle statt.

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag von 11.00 bis 17.00 Uhr  
unter Tel. / Fax 02 34 / 6 40 51 02.

Ich stehe Selbsthilfegruppen für Vorträge und Arbeitsgruppen zu den Themen Psychopharmaka und "Ver-rücktheit steuern" gegen Fahrtkostenerstattung zur Verfügung.

Ich versuche, eine bundesweite Liste von Psychiater/ inne/n bzw. Ärzt/inn/en aufzubauen, die deutlich zurückhaltender als der Durchschnitt beim Verschreiben von Psychopharmaka sind, oder die sogar beim Absetzen unterstützen. Bitte teilt mir mit, wenn Ihr bei Euch vor Ort so jemand kennt.

Ich möchte ein bundesweites Seminar organisieren, auf dem sich Psychiatrie-Erfahrene zum Thema Psychopharmaka weiterbilden. Interessent/inn/en bitte bei mir melden.

Ein weiteres bundesweites Seminar soll für Psychiatrie-Erfahrene sein, die selber im Rahmen ihrer Selbsthilfeaktivitäten zum Bereich Psychopharmaka beraten wollen. Da hier die Teilnehmer/innen/zahl fünf kaum überschreiten wird, können individuelle Wünsche genau beachtet werden.

Interessent/inn/en bitte bei mir melden.

Matthias Seibt

Weitere Informationen unter:

Psychopharmaka - Beratung des BPE  
Gußstahlstrasse 33, 44793 Bochum  
Tel. / Fax 02 34 / 6 40 51 02

E-Mail : [Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aufruf zur Gründung eines BPE-Fördervereins

Sehr geehrte Damen und Herren!

Liebe Freundinnen und Freunde des BPE!

Psychiatrie-Erfahrenen-Selbsthilfe braucht eine solide finanzielle Basis. Damit der BPE in verlässlichen Strukturen dauerhaft Beratung für Betroffene und örtliche Selbsthilfegruppen und -initiativen anbieten kann, ist es notwendig, Spenden für die Arbeit des BPE auf dem Konto eines unabhängigen Fördervereins zu sammeln. Mit Spendengeldern, die direkt an den PE gezahlt werden, ist es so wie mit Geldgeschenken an Sozialhil-feempänger, sie mindern in gleicher Höhe Zuwendungen aus öffentlichen Kassen und anderen Zuschussgebern, so dass der BPE nie dazu kommt, etwas Kapital anzusparen, aus dem dann irgendwann einmal feste Arbeitsplätze finanziert werden können.

Aufgabe eines solchen Fördervereins wäre es, Menschen zu werben, die die Ziele des BPE bejahen und uneigennützig bereit sind, die Arbeit des BPE finanziell zu unterstützen oder auch durch Benefizveranstaltungen Gelder für die Arbeit des BPE einzuwerben.

Optimal wäre es, wenn ein solcher Förderverein zunächst einmal ausreichend Kapital ansammeln könnte, um dann nach dem Modell Bürgerstiftungen NRW eine PE-Selbsthilfe-Stiftung zu errichten. Die Erträge einer solchen Stiftung könnten dem BPE Jahr für Jahr für die Finanzierung von Stellen zufließen, in denen Psychiatrie-Erfahrene z.B. hauptamtlich Beratungsleistungen für einzelne Betroffene und Selbsthilfegruppen erbringen, Fortbildungen organisieren oder Selbsthilfeprojekte planen und umsetzen könnten.

Das Stiftungskapital könnte durch Zustiftungen im Laufe der Zeit erhöht werden, z.B. dadurch, dass kinderlose Psychiatrie-Erfahrene aber auch andere Bürger, die die Arbeit und Ziele des BPE unterstützen möchten, diese PE-Selbsthilfe-Stiftung als Erben einsetzen. Da in diesem Modell das Stiftungskapital selbst erhalten bleibt, wären regelmäßige Erträge garantiert. Damit die jährlichen Erträge hoch genug sind, muss allerdings ein größeres Stiftungskapital angesammelt werden.

Kurz und gut, wir suchen zunächst einmal Menschen, die bereit sind, einen solchen BPE-Förderverein in Form eines gemeinnützigen e.V. zu gründen. Interessenten werden gebeten sich an

Ruth Fricke  
Mozartstr. 20 b  
32049 Herford  
Tel. + Fax: 0 52 21 / 8 64 10  
E-mail: [Ruth.Fricke@t-online.de](mailto:Ruth.Fricke@t-online.de)

zu wenden, die dann ein erstes Treffen der Gründungswilligen organisiert.

Mit freundlichen Grüßen

Ruth Fricke  
Mitglied des geschäftsführenden  
Vorstandes des BPE e.V.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Seelische Gesundheit

„Die Wichtigkeit des Schlafs“

Fehlender Schlaf und Ver-rücktheit (psychiatrisch Psychose) gehören zusammen wie Wolken und Regen.

Diese Regel gilt für 90 bis 95% aller Menschen, die Zustände der Ver-rücktheit kennen.

So wie ohne Wolken kein Regen möglich ist, ist für diese Menschen ohne Schlafverlust kein Ver-rücken (und damit keine Ver-rücktheit) möglich.

Wie kommt es nun zu dieser Schlaflosigkeit?

Es sind Gedanken, die nicht zur Ruhe kommen und damit auch uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Diese Gedanken beziehen sich in der Regel auf ganz alltägliche Lebenssituationen oder – Ereignisse.

Einsamkeit, Partnerschaftsprobleme, Schulden, Arbeits- oder Prüfungsstress können uns dermaßen beschäftigen, dass die Gedanken daran uns unseren Schlaf rauben.

Handelt es sich um eine besondere Art der Schlaflosigkeit?

Ja. Die normale Schlaflosigkeit geht mit Müdigkeit und Zerschlagenheit einher, man wünscht sich nichts sehnlicher, als endlich wieder (wie sonst) schlafen zu können. Die zum Ver-rücken gehörende Schlaflosigkeit führt in einen Hellwach-Zustand. Dieser Hellwach-Zustand ist angenehm, der fehlende oder stark verkürzte Schlaf wird nicht als Mangel empfunden. Man hat neue Gedanken, verfügt über ungewöhnlich viel Energie, ist in der Lage Probleme in Angriff zu nehmen, an die man sich bislang nicht herantraute.

Diese positiven Aspekte des Hellwachseins machen es vielen Menschen schwer, die Gefahr einer beginnenden Ver-rücktheit zu erkennen. Insbesondere wenn dieser Hellwach-Zustand im Anschluss

an eine Niedergeschlagenheit (psychiatrisch Depression) entsteht, werden die möglichen Nachteile dieses Zustands unterschätzt.

Wie lange dauert der Übergang vom Hellwach-Zustand in die Ver-rücktheit?

Das dauert unterschiedlich lang. Wichtigster Aspekt hierbei ist die Dauer des verbliebenen Schlafs. Zwei Stunden sind gefährlicher als vier Stunden.

Wie wichtig ist Schlaf?

Atmen, trinken, schlafen und essen sind unsere Grundbedürfnisse. Schlafen und Trinken sind von ähnlicher Wichtigkeit. Nach 7 bis 9 Tagen „Verzicht“ auf eines dieser beiden Grundbedürfnisse wird es bei mitteleuropäischem Klima für einen gesunden jungen Menschen spätestens lebensgefährlich.

Die uns im Hellwach-Zustand beschäftigenden Gedanken können uns derart von unseren Grundbedürfnissen ablenken, dass wir nicht mehr (kaum noch) essen. Der zusätzliche Nahrungsentzug verstärkt dann wiederum unsere Aufgedrehtheit oder Überdrehtheit. Manche Menschen vergessen sogar das Trinken.

von Matthias Seibt

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Depression: Krankheit mit vielen Gesichtern

Zeiten der Trauer und des Kummers, Zeiten der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung - es gibt wohl kaum einen Menschen, der Phasen wie diese nicht kennt. Oft werden sie durch Lebenskrisen ausgelöst. Meist gelingt es, sie zu überwinden. Neues "überwächst" das Leid. Optimismus, Zuversicht und Lebensfreude kehren zu-rück. Was aber, wenn dieser Prozess - zunächst - nicht gelingt ? Depressionen können die Folge sein.

Depression ist - im Unterschied zu vorübergehenden Stimmungs- und Befindensschwankungen - eine Krankheit, die der Betroffene selbst nicht beeinflussen kann. Energie und Antrieb fehlen, permanente Grübeleien ersticken jede Lebensfreude. Der Verlust von Optimismus und Hoffnung mündet häufig in trüben Gedanken an Tod und Sterben. Begleiterscheinungen von Depressionen sind häufig Kopfschmerzen, Magen- und Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Appetitmangel und Gewichtsverlust.

Etwa jeder zehnte Mensch wird mindestens einmal im Leben von Depressionen betroffen. An ihnen können Menschen jeden Alters leiden. Sie treten jedoch vermehrt zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr auf. Frauen sind häufiger betroffen.

Die Medizin unterscheidet zwischen endogenen, neurotischen, reaktiven und somatischen Depressionen. Hinzu kommt die Altersdepression.

Endogene Depressionen werden heute vorrangig als Stoffwechselkrankheit des Gehirns betrachtet. Es fehlt im Gehirn an Serotonin und Noradrenalin. Das sind Botenstoffe, die von den vielen Milliarden Nervenzellen für den Austausch von Impulsen benötigt werden. An den Schaltstellen zwischen den Nerven setzt daher die Wirkung antidepressiver Medikamente ein.

Neurotische Depressionen beruhen auf einem seelischen Konflikt, der dem Betroffenen zumindest anfangs unbewusst ist. Aus ausweglos empfundenen Belastungssituationen wie Arbeitsüberforderung, lange Arbeitslosigkeit, familiären Konflikten oder Tod eines nahestehenden Menschen kann eine reaktive Depression entstehen.

Von somatischer Depression spricht man, wenn sie körperliche Ursachen hat, etwa schwere Infektionen, Schilddrüsen- oder Herzkrankheiten.

Altersdepressionen können durch bestimmte Lebensabschnitte mit ihren inneren und äußeren Veränderungen ausgelöst werden.

## Über Probleme offen sprechen

In jedem Fall ist es wichtig, bei Depressionen den Arzt aufzusuchen. Bei vertrauensvollen Gesprächen können Ängste, Gefühle und Sorgen ausgesprochen und Lösungen erarbeitet werden. Häufig wird der Arzt auch ein Medikament verschreiben, dessen Wahl abhängig ist von der Schwere der Depression. Bei leichten bis mittelschwerer depressiven Störungen hilft oft auch ein Präparat aus Johanniskraut, da für seine antidepressive Wirkung seit langem bekannt ist. Wissenschaftliche Untersuchungen haben erwiesen, dass Johanniskraut-Präparate bestimmten chemischen Antidepressiva in ihrer Wirkung nicht nachstehen.

Auf jeden Fall sollten depressive Menschen offen mit ihrer Familie und Freunden über ihr Befinden sprechen. Sie sollten sich im Alltag nicht überfordern und unter Druck setzen. Gesunde Ernährung und sportliche Bewegung an der frischen Luft unterstützen die Heilung. Außerdem: Schuld- und Selbstvorwürfe vermeiden und keine wichtigen Entscheidungen treffen, die Beruf, Finanzen und Partnerschaft betreffen. Depressionen können das Urteilsvermögen beeinflussen.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbstschutzmaßnahmen

Machen Sie sich selbst zum Maßstab, nicht die Psychose!

Wenn Sie in eine existentielle Krise geraten und dabei psychotisch werden, ist es hilfreich, in gewohnter Umgebung zu sein mit Menschen, die Ihnen vertraut sind, ohne allzu viel zu wollen.

- Es kann hilfreich sein, gewohnte Aktivitäten beizubehalten. Bei depressiven Tendenzen sollten Sie sich für jede kleinste Kleinigkeit, die Sie noch schaffen, loben und belohnen. Vermeiden Sie fremde Maßstäbe, suchen Sie ihre eigenen. Neigen Sie eher zu Manien, versuchen Sie herauszufinden, wie Ungewöhnliches auch im Alltag zu integrieren ist. Immer gilt: Sie müssen ihre eigenen Maßstäbe finden.
- Schön ist es, wenn Sie eine neutrale (therapeutische) Person haben, auf deren Beziehungs- und Tragfähigkeit Sie sich verlassen können und deren Urteil Sie trauen.
- Wenn Sie Medikamente brauchen und nehmen wollen, bestehen Sie auf einer sorgfältigen Auswahl und Abstimmung, auch wenn es möglicherweise mehrere Versuche braucht, bis das für Sie passende Medikament und seine optimale Dosierung gefunden ist. Achten Sie auf Nebenwirkungen und besprechen Sie alle Reaktionen Ihres Körpers mit Ihrem Arzt. Er sollte Ihnen zuhören, auch wenn es lange dauert.
- Lassen Sie sich nicht einreden, Ihre Krise sei nur körperlich bedingt, die Psychose nur eine Transmitterstörung. Transmitter sind ein Zwischenglied im komplexen Zusammenhang von Körper, Seele und Geist. Verweisen Sie auf den differenzierten Umgang von Internisten mit Fieber, verlangen Sie auch ein Nachdenken über die Hintergründe des aktuellen Konflikts.
- Wenn Sie an einer Psychoedukation teilnehmen, hören Sie gut zu: Sie werden entdecken, dass auch das Wissen der Psychiater relativ begrenzt ist. Die wirklichen Antworten lassen sich nicht per Edukation, sondern nur im Dialog finden.
- Achten Sie auf die für Sie persönlich wichtigen Frühsignale, lassen Sie sich aber nicht dazu verführen, ständig alarmbereit alles zu hinterfragen und sich dauernd zu beobachten. Das verwirrt nur und kann das schönste Leben vermiesen. Suchen Sie Gruppen auf, um gemeinsam auf sich aufzupassen; das macht mehr Spaß. Oder kommen Sie mal ins Psychoseseminar!
- Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse, auf gesundes Essen und Trinken, auf regelmäßigen Schlaf, auf frische Luft.
- Versuchen Sie einen Aktivitätsgrad zu finden, der für Sie richtig ist, nicht zu viel und nicht zu wenig. Abwechslung, aber nicht Verwirrung, Beständigkeit, aber nicht Monotonie. Was für jeden ungesund ist (z.B. Schichtarbeit), ist für Sie besonders belastend.
- Achten Sie auch bei Kontakten und Beziehungen auf Ihre ganz persönlichen Maßstäbe und Bedürfnisse: Wenige gute Freunde sind besser als viele schlechte. Manchmal kann auch Rückzug schützen; aber ein wenig Austausch braucht wohl jeder. Auch entferntere, aber

zuverlässige Kontakte können einen halten.

Sie sind ein Mensch mit Bedürfnissen wie jede(r) andere. Ihr Leben wird Krisen bringen, die nicht zu vermeiden sind. Achten Sie auf sich, seien Sie sich selbst ein Freund, das haben viele Normalos verlernt. Machen Sie sich selbst zum Maßstab, nicht die Psychose.

aus der Broschüre: "Es ist normal, verschieden zu sein!" - Verständnis und Behandlung von Psychosen

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Büchertisch

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener  
Potenziale und Ressourcen

von Gert Hellerich

Das sehr interessante und aktuelle Buch "Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener" - Potenziale und Ressourcen ist von Gert Hellerich im Psychiatrie-Verlag, Bonn, ISBN: 3-88414-358-1, 152 S., 15,90 Euro erschienen.

Im Internet finden Sie die jeweils aktuellen Neuer-scheinungen des Psychiatrie-Verlags aus Bonn unter: <http://www.psychiatrie.de/verlag>

Selbsthilfe wirkt nicht nur stabilisierend und sozialintegrativ für den Einzelnen, Selbsthilfe ergänzt heute auch das Versorgungssystem insgesamt. Das ist das Fazit von Gert Hellerich, Professor für Soziologie in Bremen und Mitbegründer der dortigen Selbsthilfegruppe Nachtschärmer. Er zeigt an diesem und weiteren Bei-spielen die schillernde Vielfalt psychiatrischer Initiativen und macht deutlich, dass Selbst- und Fremdhilfe eng miteinander verzahnt werden sollten, um vorhandene Potenziale stärker nutzen und das gegenwärtige Versorgungssystem zukunftsfähig machen zu können.

Ein Buch über Selbsthilfe, ein Buch über Gesellschaftsphilosophie, ein Buch über die Frage, wie es weitergehen kann in der Psychiatrie.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Vom Glück - Wege aus psychischen Krisen

von Sybille Prins

Der Traum „Vom Glück“ - ihn träumen Menschen in psychischen Krisensituationen wohl auf besondere Weise, die einen mit starkem, die anderen vielleicht ganz ohne Glauben an die Erfüllung ihres persönlichen Traums. Authentisch und jeweils ganz per-sönlich lassen uns die Autorinnen und Autoren an ihrer Geschichte teilhaben und geben uns Einblick in die Entwicklung heraus aus der Krise hin zu etwas, das sie vielleicht „Glück“ nennen würden.

Dabei bietet niemand Patentrezepte oder Allheilmittel an oder versucht, uns von diesem oder jenem Weg zu überzeugen: Der eine sucht nach Struktur in seinem Leben, treibt Sport oder findet Halt bei einer festen Arbeitsstelle, die andere nimmt Medikamente, macht eine Psychotherapie, wird Künstlerin oder engagiert sich in der Selbsthilfe. Fast immer lesen wir von stützenden sozialen und familiären Strukturen, manchmal auch von religiösen Erfahrungen. Jede Geschichte ist eine Welt für sich und schildert doch nur einen der vielen Wege aus der Krise - „wo aus unglücklichen Umständen glückliche geworden sind.“ (Trudi N.)

Das Buch ist ein Buch von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene, wobei auch Angehörige und Mitarbeiter der Psychiatrie sicher neugierig sind, was als hilfreich empfunden wird und was nicht.

Die Herausgeberin Sibylle Prins, Jahrgang 1959, ehemals Sonderschullehrerin, später nach kaufmännischer Umschulung lange als Verwaltungsangestellte tätig, ist heute in der Selbsthilfe aktiv und hat sich bereits mit diversen Beiträgen in Fachbüchern und -zeitschriften zu Wort gemeldet.

## Leseprobe

„Ich entschied mich für mich und mein Leben, ich übernahm die volle Verantwortung für mich und meine Krise, die ich bewusst und aus Ehrfurcht vor meiner inneren Stimme nicht als Krankheit oder gar als Schicksal bezeichne. Vielmehr war der wichtigste Entschluss, der meine Reifung und Weiterentwicklung zur Folge hatte - und ich rede bewusst nicht von Gesundung oder Heilung -, meine ‚Krankheit‘ als Lebenskrise und mein ‚Schicksal‘ als Chance zu begreifen.

Ich habe viel Zeit gebraucht, um diese Chance zu sehen und wenn man in eine solche Krise gerät, sollte man diese Zeit auch für sich beanspruchen. Das Leben und die Zeit erhalten ohnehin eine neue Dimension.“

Helmut Scharf

Sibylle Prins (Hg.) Vom Glück - Wege aus psychischen Krisen.

Mit einem Nachwort von Dorothea Buck.

ISBN 3-88414-347-6,

Edition Balance, Psychiatrie-Verlag, Bonn,

160 Seiten, 9.90 Euro

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Die sogenannte Psychose

### Neues Buchprojekt des BPE!

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) möchte Psychiatrie- und Psychoseerfahrene einladen, für ein Buchprojekt ihre Erfahrungen mit seelischen Krisen aufzuschreiben und uns zur Verfügung zu stellen.

Die Dimension der Selbstwahrnehmung und der möglichen Selbsthilfe und -heilung kommt beim Festhalten an dem medizinischen Begriff "Psychose" schlicht nicht vor, obwohl sie das Herzstück und das zentrale Tätigkeitsfeld der Selbsthilfe ist. Um ein anderes, auf unseren Erfahrungen beruhendes, Verständnis von seelischen Krisen und Ausnahmeständen zu etablieren, brauchen wir möglichst viele authentische Berichte darüber, welche Umstände uns in seelische Ausnahmestände gebracht haben, was diese Umstände mit unserem Erleben in psychischen Krisen zu tun haben und was uns geholfen hat, die seelische Krise zu überwinden.

Wir würden gern erfahren, wie ihr eure seelischen Krisen - in der Psychiatrie oft Psychosen genannt - erlebt habt, was gut, was schlecht daran war, und welche Phasen ihr dabei durchlaufen habt. Ist es, aus eurem zurückliegenden subjektiven Erleben, gerechtfertigt, einen solchen psychischen Ausnahmestand im medizinischen Sinne als Krankheit zu betrachten und ihm mit den derzeit üblichen Medikamenten zu begegnen? Habt ihr dies als hilfreich empfunden oder hättet ihr euch ergänzend oder statt dessen eine andere Form der Hilfe gewünscht und welche wäre das gewesen? In welchem Bereich hat es vollends an Hilfe gefehlt? Was hat euch geholfen, zwischen Verrücktheit und Realität wieder im Leben Fuß zu fassen?

Es wäre auch interessant, zu erfahren, wie FreundInnen und Außenstehende darauf reagiert haben, und ob und wie ihr selbst das Geschehen aus der Rückschau beurteilt.

Wenn wir genügend Beiträge erhalten, soll daraus ein Buch entstehen, andernfalls wollen wir die Beiträge in einer Broschüre veröffentlichen und gesammelt auf unsere Website stellen.

Bitte schickt Eure Beiträge - die Länge spielt keine Rolle -

per Mail an: [klafki@gmx.de](mailto:klafki@gmx.de)

oder per Brief an: BPE - Buchprojekt , c/o Hannelore Klafki ,

Belziger Str. 27 , 10 823 Berlin

Bitte vermerkt, ob Eurer Name mit dem Beitrag genannt werden soll oder nicht.

Das Buchprojekt - Team

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Buchbesprechungen

von Ronald Kaesler

Michael-Lorenz Meier ist seit 1979 schriftstellerisch tätig und hat sich neben der Tätigkeit als Redakteur der Zeitschrift IRRTU(R)M der Initiative in Bremen/Walle auch auf anderen Sachgebieten, wie z.B. hat sich als Autor von Kurzgeschichten auch mit der Aufarbeitung seiner religiösen Vergangenheit beschäftigt.

Das Buch mit dem vielversprechenden Titel IRRTU(R)M - Kaleidoskop ist eine reichhaltige Sammlung seiner Artikel der IRRTU(R)M - Zeitschrift Nr. 10 bis 14, die ihm als psychiatrieeerfahrenen Menschen die Plattform bietet, sich einem weiten Leserkreis zu öffnen, um aufzuklären. Er betrachtet sich als warnendes Beispiel: „Religiösität und Psychiatrie“ sind ein explosives Gemisch, welches ein Ventil sucht. „Darüber schreiben ist für mich die beste Medizin, und war hilfreich, die ‚schwarzen Punkte‘ meines Lebens ins Licht einer weiten Leserschaft zu rücken. Mir hat es immens geholfen, den ‚religiösen Knackpunkt‘ zu überwinden. Einen dunklen Teil meiner Vergangenheit habe ich damit autodidaktisch aufgearbeitet!“ M.-L.M. Der Titel: Irrtum-Kaleidoskop, © 2003 by Michael-Lorenz Meier, ist zum Selbstkostenpreis von 4,50 Euro zzgl. 1,44 Euro für Porto- und Versandkosten erhältlich.

In seinem Buch: Ein Pennäler wird erwachsen ... © 2004 by Michael-Lorenz Meier, erhältlich zum Selbstkostenpreis von 5,50 Euro zzgl. 1,44 Euro für Porto- und Versandkosten, beschreibt der Autor einen wichtigen Teil seiner Kindheit. Die „Zuwortmeldung eines Psychiatrie-Erfahrenen“, so der Untertitel, beschreibt seinen Weg vom unmündigen Pennäler hin zum briefeschreibenden und Tagebuch führenden fast mündigen Bürger, der die Alltagstrivialität zum Abschluss frei gibt. Der Autor bemerkt dazu: „Als Kind führte ich ein interessantes, beinahe aufreibendes Leben. Je reifer ich wurde, umso langweiliger wurde mein Leben. Vom Klassenkasper zum Autobiographen ist es ein langer steiniger Weg. Ich wäre gern der Klassenkasper geblieben. Der Weg vom AD-Syndrom bis hin zum Schriftsteller ist nicht immer gradlinig, ganz besonders wenn Vergangenheit schwer wiegt, und bis ins Heute wirkt.“ Das Buch Ein Pennäler wird erwachsen... ist, wenn es mit Humor gelesen wird, lesenswert, denn der Autor mag, trotz des ernststen Themas keine vergossenen Tränen. Das Buch ist wie ein Skallpellschnitt zwischen seiner religiösen Vergangenheit und der Vehemenz, mit der er dieses Buch geschrieben hat.

Beide Bücher sind zum Selbstkostenpreis bei der Redaktion der Psychosoziale News Kurzmittelungen erhältlich:

Psychosoziale News,  
c/o Ronald Kaesler,  
Lincrustastr. 20a, 27753 Delmenhorst,  
Tel. 0 42 21 / 5 37 14, [E-Mail](mailto:info@psychosoziale-news.de)

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Ein paar Ärztewitze

"Wie die Operation verlaufen ist?" stammelt der Chirurg leichenblaß.

"Oh Gott, ich habe Obduktion verstanden."

"Herr Doktor! Mir kommt's immer zu früh!"

"Gut, dann machen Sie sich doch mal frei... wo hängt's denn?"

"An ihrem Kittel, Herr Doktor..."

Stationsarzt zur Jungschwester:

"Haben Sie Patient Nr.12 das Blut abgenommen?"

"Ja, aber mehr als sechs Liter habe ich nicht aus ihm herausbekommen..."

Was ist der Unterschied zwischen einem Internisten, einem Chirurgen, einem Psychiater und einem Pathologen ?

Der Internist hat Ahnung, kann aber nichts.

Der Chirurg hat keine Ahnung, kann aber alles.

Der Psychiater hat keine Ahnung und kann nichts, hat aber für alles Verständnis.

Der Pathologe weiß alles, kann alles, kommt aber immer zu spät.

"Also, es besteht leider kein Zweifel mehr, Sie sind vergiftet worden."

"Womit denn, um Himmels willen?"

"Keine Sorge, das werden wir bei der Obduktion feststellen..."

Eine sehr attraktive junge Dame kommt in die Apotheke und sieht in der Ecke eine Waage stehen. Sie verlangt einen Groschen, wiegt sich und schreit entsetzt auf. Rasch verlangt sie noch einen Groschen, legt Mantel und Hut ab und wiegt sich von neuem. Sie zieht Schuhe und Pullover aus, nimmt den nächsten Groschen und betritt abermals die Waage.

Da kommt der Apotheker, stellt sich neben sie und sagt: "Machen sie nur weiter, schönes Fräulein, ab jetzt geht es auf Kosten des Hauses."

Der Arzt wird mitten in der Nacht gerufen. Er untersucht den Patienten:

"Haben Sie schon Ihr Testament gemacht?"

Nein, Herr Doktor, ist es denn wirklich so schlimm?"

"Lassen Sie einen Notar kommen und rufen Sie sofort Ihre nächsten Verwandten!"

Heißt das, daß es mit mir zu Ende geht?"

"Das nicht, aber ich will nicht der einzige sein, der mitten in der Nacht sinnlos aus dem Bett geholt wird..."

"Herr Doktor, ich habe jeden Morgen um 7 Uhr Stuhlgang!"

"Ja, aber das ist doch sehr gut!"

"Aber ich steh doch erst um halb 8 auf!..."

Gehen ein Internist, ein Chirurg und ein Pathologe auf die Entenjagd.

Kommen zwei Enten angefliegen. Sagt der Internist:

"Also - ja - also - meine Herren Kollegen, wenn Sie keine Einwände haben, werde ich jetzt auf die - von mir aus gesehen - rechte Ente, das heißt, von der Ente aus gesehen, auf die linke Ente natürlich, einen Schuß abgeben - halt, jetzt sind die Enten über uns hinweg geflogen, dann muß ich den Schuß selbstverständlich auf die - von mir aus gesehen - linke Ente abgeben, das heißt nunmehr auch, die von der Ente aus gesehen linke Ente... Sie haben nichts dagegen einzuwenden, meine Herren Kollegen? Dann feuere ich den Schuß also jetzt ab:" - - - - \*PIFF\*

(Die Enten sind inzwischen längst wieder außer Schußweite, der Schuß des Internisten bleibt ohne Wirkung.)

Kommen wieder zwei Enten angelogen. Sagt der Chirurg: "W E G D A !"

\*PENG\* \*PENG\* \*PENG\* \*PENG\* \*PENG\* (er hat einen Halbautomaten)

Wendet sich zum Pathologen und sagt:

"Und Du gehst jetzt da hin und siehst nach, ob 'ne Ente dabei ist!"

Der Patient klagt über Potenzstörungen.

"Ach", meint der Arzt, "machen Sie sich mal keine Sorgen, wir haben da ein schnell wirkendes neues Phosphorpräparat."

"Sie haben mich mißverstanden", sagt der Patient, "er soll stehen, Herr Doktor, nicht leuchten..."

Mann beim Frauenarzt:

"Haben Sie meiner Frau die Spirale eingesetzt?"

"Ja, wieso?"

"Dann sehen Sie mal zu, wie Sie das Ding hier wieder runter kriegen..."

Ein Ehepaar erwartet Nachwuchs und erkundigt sich beim Arzt, wie es mit dem Sex während der Schwangerschaft aussieht. Der Arzt erklärt:

"Im ersten Drittel können sie es ganz normal angehen, im zweiten Drittel sollten sie zur Hundestellung übergehen und im letzten Drittel dann nur noch die Wolfsstellung tätigen."

Der Mann irritiert: "Die Wolfsstellung?"

Darauf der Arzt: "Ja, sie legen sich neben das Loch und heulen..."

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Kurzmitteilungen

### "Patientenrechte für psychisch Kranke"

Eine ganz aktuelle Informationsbroschüre für psychisch kranke Menschen, für Angehörige und Interessierte ist beim Delmenhorster psychosozialen Selbsthilfeprojekt "Psychosoziale News" mit dem Titel: "Patientenrechte von psychisch erkrankten Menschen" - Ein Leitfaden erschienen. Interessierte können diese 28-seitige Broschüre bei unserer Redaktion zum Preis von 3,00 Euro zzgl. 1,44 Euro für Porto (Bestellung schriftlich, Briefmarken im Wert von 4,44 Euro bitte beilegen !) beziehen.

Aktuelle psychosoziale und psychiatrische Termine ...

finden Sie auch auf der Netz-Seite unter:

<http://www.agenda21-delmenhorst.de/forum/viewforum.php?f=3>

### Kürung "Selbsthilfegruppe des Jahres"

Zur Selbsthilfegruppe des Jahres 2004 wurde die Selbsthilfegruppe "Psychiatrie-Erfahrene Osnabrück" vom Selbsthilfebeirat der Stadt Osnabrück gekürt. In jedem Jahr wird in Osnabrück eine Selbsthilfegruppe mit diesem Titel geehrt. Am 23. Juni (einem Mittwoch) um 15:00 Uhr nahm der Oberbürgermeister im Rathaus Osnabrück die Ehrung vor.

### DPSP - Kurzfortbildungen 2004

hat noch freie Plätze in der 2. Jahreshälfte 2004

Die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) hat für ihre Kurzfortbildungen in der 2. Jahreshälfte 2004 noch einige freie Plätze.

Fordern Sie daher das ausführliche Programmheft an bei:

DGSP-Geschäftsstelle,

Zeltinger Str. 9, 50969 Köln,

Tel. 02 21 / 51 10 02, Fax: 02 21 / 52 99 03,

E-mail: [dgsp@netcologne.de](mailto:dgsp@netcologne.de)

[www.psychiatrie.de/dgsp](http://www.psychiatrie.de/dgsp)

### Opfer aus NS-Zeit erhielten Denkmal im NLKH Wehnen

Das Niedersächsische Landeskrankenhaus Wehnen bei Oldenburg weihte am Sonnabend, den 17. April 2004, auf seinem Gelände die Gedenkstätte "Alte Pathologie" ein. Damit soll an mindestens 4.000 Opfer von medizinischen Zwangsmaßnahmen der nationalistischen "Rassenhygiene" im Land Oldenburg erinnert werden. Unter dem NS-Regime diente die - ursprünglich als Leichenhalle konzipierte - alte Pathologie als Labor für "erbbiologische Forschungen".

Die braunen Mediziner strebten eine umfassende "Volksgesundheit" an, die sie unter anderem durch Zwangssterilisationen der von ihnen als "erbgefährlich" beurteilten Menschen erreichen wollten.

Auch Chirurg Kurt Käding, damals Leiter der Städtischen Klinik Delmenhorst, vollstreckte solche Urteile.

Die Einweihungsfeier begann am 17. 04. 2004 um 11.00 Uhr im Festsaal des NLKH Wehnen.

### Arbeitshilfe für die Stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess

Die Stufenweise Wiedereingliederung wird von vielen Fachleuten als ein gut geeignetes Mittel angesehen, arbeitsunfähige Arbeitnehmer nach länger andauernder Krankheit unter therapeutischer Überwachung des jeweils erreichten Gesundheitszustandes schrittweise an die volle Arbeitsbelastung heranzuführen. Durch § 28 SGB IX wird bestimmt, dass alle Träger der medizinischen Rehabilitation Leistungen zur Stufenweisen Wiedereingliederung erbringen können, wenn der Betroffene dadurch voraussichtlich besser wieder in das Erwerbsleben eingegliedert werden kann.

Um die Stufenweise Wiedereingliederung als Möglichkeit der Rehabilitation weiter zu fördern, legte die BAR bereits im Jahr 1992 eine Arbeitshilfe zur Stufenweisen Wiedereingliederung vor, die auf sehr großes Interesse stieß.

Die Einführung der Stufenweisen Wiedereingliederung durch das SGB IX sowie die Neufassung der Arbeitsunfähigkeits-Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen wurden zum Anlass genommen, die Arbeitshilfe an die Entwicklung anzupassen und sie in völlig überarbeiteter und der aktuellen Rechtslage insbesondere die neuen gesetzlichen Regelungen nach dem Sozialgesetzbuch IX entsprechenden Form zu überarbeiten. Ein besonderes Anliegen der aktualisierten Arbeitshilfe ist es, allen am Rehabilitationsprozess beteiligten Personen einen Überblick und eine Orientierungshilfe für eine Stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess zu geben.

Die Arbeitshilfe ist zum Selbstkostenpreis zzgl. Mehrwertsteuer und Versandkosten ab März 2004 bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) erhältlich:

Walter-Kolb-Str. 9 - 11, 60954 Frankfurt,

Tel.: 069 / 60 50 18 - 0, Fax: 069 / 60 50 18 - 29,

E-mail: [info@bar-frankfurt.de](mailto:info@bar-frankfurt.de)

oder kostenlos als Download unter:

<http://www.bar-frankfurt.de> zu beziehen.

Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP)

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP) legt regelmäßig wichtige gesundheitspolitische Aspekte aus der Sicht von PatientInnen dar und kommentiert diese. Der BAGP ist es wichtig, sowohl mit der Fachöffentlichkeit als auch mit den BürgerInnen ihre Positionen zu diskutieren.

Die BAGP gibt einen "BAGP-Rundbrief" heraus, den Interessierte in gedruckter Version oder als Acrobat-PDF-Datei online abonnieren können. Die gedruckte Version ist gegen eine Schutzgebühr von 5,- Euro jährlich bei der Geschäftsstelle der BAGP erhältlich. Die Online-Version ist kostenlos erhältlich und kann per E-mail: [abo-rb@patientenstellen.de](mailto:abo-rb@patientenstellen.de) mit dem Betreff "subscribe" bestellt werden.

Alternativ können Sie nach Bedarf den je-weils aktuellen BAGP-Rundbrief sowie alle erschienenen Ausgaben selbst aus dem Internet holen. Einen entsprechenden Verweis finden Sie unter

<http://patientenstellen.de> Nachfolgend die aktuelle Anschrift:

Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP),

Auenstr. 31, 80469 München,

Tel. 0 89 / 76 75 51 31, Fax 0 89 / 72 50 474,

E-mail: [mail@patientenstellen.de](mailto:mail@patientenstellen.de)

Landesweite Selbsthilfevereinigungen in Niedersachsen 2004

"Landesweite Selbsthilfevereinigungen in Niedersachsen 2004" heißt die neue 16-seitige Broschüre des Selbsthilfe-Büro Niedersachsen. Die neue Broschüre ist ein Verzeichnis der Anschriften von landesweiten Selbsthilfevereinigungen in Niedersachsen.

Herausgeber ist das: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft

Selbsthilfegruppen e.V.,

Gartenstr. 18, 30616 Hannover,

Tel. 05 11 / 39 19 28, Fax 05 11 / 39 19 07,

E-mail: [selbsthilfe-buero-nds@gmx.de](mailto:selbsthilfe-buero-nds@gmx.de)

[www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

Im August 2004 legte das Selbsthilfe- Büro Niedersachsen ein ganz aktuelles "Verzeichnis der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich" in Niedersachsen vor. Es gibt insgesamt 32 Kontakt- und Beratungsstellen, die auch schon mal eine Nebenstelle haben.

Videofilm über den BPE!

Anlässlich des zehnjährigen Jubiläums des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahre-ner e.V., BPE hat die Dokumentarfilmerin Alexandra Pohlmeier einen Videofilm über die Geschichte und das Innenleben des BPE erstellt. Diese Videodokumentation gibt einen guten Einblick in die in die Arbeit und Ziele des Verbandes mit seinen zahlreichen bunten Initiativen vor Ort.

Das Video ist zum Preis von 5,00 Euro plus Versandkosten über den BPE-Erstkontakt bei Gabi Storb-Koch,

Grotenbachstr. 56 A, 44225 Dortmund,

Tel. + Fax: (02 31) 9 76 17 81 zu beziehen.

Höhere Stückzahlen, z.B. für Infotische sind zu günstigeren Sonderkonditionen erhältlich. Nähere Informationen hierzu erteilt

Ruth Fricke, Mozartstr. 20 b, 32049 Herford,

Tel. + Fax: (0 52 21) 8 64 10,

E-mail: [Ruth.Fricke@t-online.de](mailto:Ruth.Fricke@t-online.de)

Arbeitshilfe für die Rehabilitation und Teilhabe psychisch kranker und behinderter Menschen  
Die Rehabilitation psychisch kranker und behinderter Menschen befindet sich in einem Prozess der Weiterentwicklung. In den letzten Jahren konnten wichtige Verbesserungen im Bereich der Angebote und Leistungen erreicht werden, insbesondere im Hinblick auf den Aufbau und die Weiterentwicklung gemeindeintegrierter, aufeinander abgestimmter Versorgungsangebote. Es ist ein besonderes Anliegen dieser neuen Arbeitshilfe, ausgehend von dem spezifischen Rehabilitationsbedarf psychisch kranker und behinderter Menschen, die in Betracht kommenden Maßnahmen und Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe am Leben in der Gesellschaft sowie den Ablauf des Rehabilitationsverfahrens aufzuzeigen und allen am Rehabilitationsprozess beteiligten Personen einen Überblick und eine Orientierungshilfe über das Gesamtkonzept der Rehabilitation und Teilhabe zu geben.

Die Arbeitshilfe ist bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation, BAR erhältlich:

Walter-Kolb-Str. 9-11, 60 594 Frankfurt,

Tel.: 0 69 / 60 50 18 - 0, Fax: 0 69 / 60 50 18 - 29,

E-mail: [info@bar-frankfurt.de](mailto:info@bar-frankfurt.de)

oder kostenlos als download unter: <http://www.bar-frankfurt.de>

zu beziehen.

[nach oben](#) | [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Anschriftenübersicht

Service-Nummern für Psychiatrie-Erfahrene!

Telefonischer Erstkontakt

Gabi Storb Koch gibt Auskunft über den BPE, über Selbsthilfegruppen vor Ort, leitet Anfragen weiter und versendet Infomaterialien:

Tel. (02 34) / 68 70 55 52,

dienstags und mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr,

donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr.

Psychopharmaka-Beratung

Matthias Seibt berät Montag bis Donnerstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

unter Tel. (02 34) 6 40 51 02.

Weitere Informationen: Psychopharmaka-Beratung des BPE,

Wittener Str. 87, 44 789 Bochum.

Rechtsberatung

Kostenlose Rechtsberatung - außer auf dem Gebiet der Zwangsunterbringung - durch den Rechtsanwalt Romano Minwegen

jeden ersten Mittwoch im Monat von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

unter Tel.-Nr. (02 28) 32 22 54.

Sozialhilfe- und Computerberatung

Der BPE bietet seinen Mitgliedern (und nur diesen!) eine kostenlose Sozialhilfeberatung und Computerberatung an. Die Telefonnummern stehen im Mitgliederrundbrief des BPE.

Adresse des BPE

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener, BPE e.V.,  
Wittener Str. 87, 44789 Bochum  
[E-Mail](mailto:info@bpe-online.de)  
[www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

Veranstaltungshinweise des BPE  
finden Sie unter: [www.bpe-online.de/1/termine.htm](http://www.bpe-online.de/1/termine.htm)

Auswahl von Selbsthilfegruppen und - vereinen in Niedersachsen  
- alphabetisch nach Ortsnamen gelistet -

"Gesprächskreis für Menschen, die unter Angst- und Panikattacken leiden"  
Kontakt: Herr Blonowski , ( 0 44 35 / 91 84 86 ),  
Treffen: Evangelisches Gemeindehaus Ahlhorn, Kirchstr.,  
jeden 1. Mittwoch im Monat von 20:00 - 21:30 Uhr .

"Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angststörungen und Panikattacken in Brake"  
Treffen: Dienstags, 14 - tägig von 19:00 bis 21:00 Uhr  
in der AOK - Brake, Poggenburgerstr. 14,  
Kontakt : Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Frau Dargel ( 0 44 01 / 92 75 22 ).

"Psychiatrie - Erfahrene Braunschweig"  
Treffen: 1 mal im Monat an jedem 2. Mittwoch im Monat  
in den Räumen des Vereines "Der Weg" Bruchtorwall 9 - 11, in Braunschweig im 2. Stock von  
18:00 - 19:30 Uhr.  
Kontakt : Beate Heinelt, ( 05 31 / 2 51 25 64 ),  
E-mail : beate.heinelt@online.de

"Selbsthilfe- und Freizeitgruppe Psychiatrie-Erfahrener " R e l a x " .  
Gesundheitstreff Schaarhaus, Bremer Str. 14 in Delmenhorst.  
Kontakt: Ulrich Webers ( 0 42 21 / 6 26 36 )  
und Andrea Otte ( 0 42 21 / 5 37 14 ),  
Gruppentreffen: Freitags und Samstags von 15:00 bis ca. 18:00 Uhr  
in Raum 2 bzw. Raum 1.

"Die Kette" - Gemeinnütziger Verein psychisch Kranker, ihrer Angehörigen und Freunde e.V. ".  
Gesundheitstreff Schaarhaus, Bremer Str. 14 in Delmenhorst.  
Kontakt: Ursel Bornemann, ( 0 42 21 / 7 15 83 ),  
Gruppentreffen : Mittwochs 19:00 - 22:00 Uhr und Donnerstags 19:00 - 22:00 Uhr.

"Selbsthilfegruppe Angst / Panik / Depression"  
Gesundheitstreff Schaarhaus, Bremer Str. 14 in Delmenhorst,  
Kontakt: Marion Schwuttge ( 0 42 21 / 6 06 42 ), Elfi Meyer ( 6 68 97 ). Gruppentreffen:  
Donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr.

"Angehörigengruppe für psychisch Kranke in Delmenhorst"  
Kontakt: Frau Diekmann, ( 0 42 21 / 8 42 23 ),  
Gruppentreffen: Jeder 3. Mittwoch im Monat ab 16:00 Uhr im Gesundheitstreff Schaarhaus, Bremer  
Str. 14 in Delmenhorst.

"Patientenclub Poller"  
Tagesstätte DELTA, Louisenstr. 8, 27749 Delmenhorst,  
Kontakt: Gertraud Neumann ( 0 42 21 / 99 - 26 23 ),  
Gruppentreffen: Jeden Dienstag von 14:00 bis 16:30 Uhr.

"EA - Emotions Anonymous in Delmenhorst"  
Gesundheitstreff Schaarhaus, Bremer Str. 14 in Delmenhorst,

Kontakt: ( 0 42 21 / 5 04 90 ), oder ( 0 42 23 / 83 44 ),  
Gruppentreffen: Dienstags von 19:30 - 21:30 Uhr,  
Freitags von 20:00 - 22:00 Uhr

"OA Overeaters Anonymous in Delmenhorst"

Gesundheitstreff Schaarhaus, Bremer Str. 14 in Delmenhorst,  
Kontakt: Agnes ( 0 42 21 / 6 10 34 ) und Heinrich, ( 0 42 44 / 96 66 87), Treffen: Montags 19:00 -  
20.15 Uhr

"Elternkreis von drogenabhängigen oder gefährdeten Kindern und Jugendlichen in Delmenhorst"

Kontakt: ( 0 42 21 / 5 48 58 o. 5 09 79 ).

"Selbsthilfegruppe Migräne in Delmenhorst"

Kontakt: ( 0 42 21 / 6 01 06 ).

"SH-Gruppe Morbus - Parkinson in Delmenhorst"

Kontakt: ( 0 42 21 / 2 02 48 ).

"Selbsthilfegruppe - ADS ( Aufmerksamkeit-Defizit-Syndrom ) in Delmenhorst"

Kontakt: ( 0 42 21 / 4 18 59 )und ( 59 20 60 )

"Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Ganderkesee"

Kontakt: Frau Hillmann ( 0 42 22 / 40 07 76 ),

Saskia Gildehaus ( 0 44 31 / 8 55 15 )

Treffen: Im Ring 14 in Ganderkesee,

1. Gruppe dienstags ab 19:30 Uhr und die

2. Gruppe dienstags ab 20:00 Uhr.

Die beiden Gruppen treffen sich alle 14 Tage regelmässig.

"Göttinger Selbsthilfegruppe für Psychose-Erfahrene"

Treffen: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19:00 bis 20:30 Uhr im Gesundheitszentrum

Göttingen, Albanikirchhof 4-5, 37073 Göttingen

(Eingang Wendenstraße),

Kontakt: KIBIS im Gesundheitszentrum, ( 05 51 / 48 67 66 ),

E-mail: [psychose-erfahrene@gmx.de](mailto:psychose-erfahrene@gmx.de)

"VPE - Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover e.V."

Rückertstr. 17, 30169 Hannover,

( Tel. + Fax : 05 11 / 1 31 88 52 ),

Kontakt: Christian Harig.

E-mail: [vpehannover@arcor.de](mailto:vpehannover@arcor.de)

"Selbsthilfegruppe für Depressive in Harpstedt"

Kontakt: Karl-Heinz und Gisela Benedde,

Logeweg 20, 27243 Harpstedt, ( 0 42 44 / 14 55 )

"Hildesheimer Selbsthilfegruppe der Psychiatrie-Erfahrenen"

Treffen: Begegnungsstätte des Sozialpsychiatri-schen Fördervereins, Hannoversche Str. 27, Eingang  
Friedrichstr. 5 in 31134 Hildesheim

jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr.

Infos über: KIBIS ( 0 51 21 / 74 16 16 ) oder

Frank Eilers, ( 0 51 81 / 90 09 81 ),

Bahnhofstr. 14, 31061 Alfeld

"Selbsthilfegruppe Hude" - Angst, Panik und Depressionen

Gruppentreffen: Alle 14 Tage von 20:00 bis etwa 22:00 Uhr.

Weitere Informationen: ( 0 44 08 / 80 70 80 ).

"Verein Psychiatrie-Erfahrener Lüneburg"

Kontakt: Ralf Tritthardt,  
Reiherweg 4, 21365 Adendorf, ( 0 41 31 / 18 95 39 ).

"Selbsthilfegruppe für seelisch erkrankte Menschen in Nordenham"

Treffen: Montags wöchentlich, von 18:00 bis 20:00 Uhr  
im Clubraum AWO - Atens, Nordenham

Kontaktperson: Frau Christa Fuhrken, ( 0 47 31 / 3 84 92 ).

"Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke in Nordenham"

Treffen: Donnerstags wöchentlich von 19:00 bis ca. 20:45 Uhr im Gemeindehaus (Pfarrhaus) an der  
Werrastr. 20, 26954 Nordenham,

Kontakt: Thomas Steckel, ( 0 47 31 / 73 32 ),

Frau Daniela , ( 0 47 31 / 73 32 ).

"Selbsthilfegruppe für Angst und Panikattacken in Oldenburg"

Kontakt: über BeKos Oldenburg,  
( 04 41 / 88 48 48 ).

"Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener in Oldenburg".

Treffen: Mittwochs von 18:00 bis 20:00 Uhr  
bei BeKos, Lindenstr. 12a in Oldenburg.

Kontakt: Sonja Schnurre, ( 04 41 / 4 85 21 26 )

und Eleonora Ernst, ( 04 41 / 6 64 02 06 ).

"Psychiatrie-Erfahrene Osnabrück, P. E. Osnabrück"

Treffen: Jeden Dienstag von 18:00 bis 20:00 Uhr  
in der Lagerhalle, Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück  
im Gruppenraum 201

Kontakt: Lothar Grafe, Spindelstr. 27, 49080 Osnabrück,  
( 05 41 / 5 00 29 83 )

"Blau Wahl e.V."

Kontakt- und Beratungsstelle in Sulingen.

Interessenvertretung für psychisch kranke Menschen im Landkreis Diepholz. Mit Beschwerdestelle,  
Kreatives Gestalten, Frauengruppe, Doppeldiagnosen.

Am Wolfsbaum 24a , 27232 Sulingen,

( Tel. / Fax 0 42 71 / 95 24 99 ),

Ansprechpartner: Ingo Weikines.

E-mail: blauwahl@t-online.de

Selbsthilfegruppe für Depressive in Wildeshausen "Der Zug"

Treffen: Treffpunkt "Gegenüber", Bahnhofstr. 2, 27793 Wildeshausen, Kontakt: Marion Drieling,  
( 0 42 23 / 6 02 ).