Bpe

Ehrenvorsitzende: *Dorothea Buck*

www.bpe-online.de

RUNDBRIEF

Nr.2 / JUNI 2018

BPE-Jahrestagung

Rezensionen

Zum Mitmachen

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Geschäftsstelle: Wittener Straße 87, 44789 Bochum
Ehrenvorsitzende: Dorothea Buck

im Internet unter: www.bpe-online.de

Geschäftsführender Vorstand:
vorstand@bpe-online.de
Jurand Daszkowski
Carl- Petersen Str. 24a, 20535 Hamburg
Ruth Fricke
Mozartstr. 20b, 32049 Herford
Martina Heland-Gräf
Postfach 1207, 96465 Neustadt
Karla Keiner
Obertorstraße 16, 35 578 Wetzlar
Martin Lindheimer
Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln
Vicky Pullen c/o Linna Treuheit
Burbankstr. 22, 53757 St. Augustin
Matthias Seibt
Landgrafenstr. 16, 44652 Herne

Erweiterter Vorstand:
Thomas Eissele
Email: Eisselebahnclub@web.de (BW)
Achim Kuck
c/o BayPE e. V. Geschäftsstelle
Glückstr. 2, 86153 Augsburg (BAY)
N.N.(B)
Christine Pürschel
Hanns-Eisler-Str. 54 10409 Berlin (NW B.-B.)
Email: tine.puerschel@berlin.de
Detlef Tintelott
Tel.: 0421/40989347,
Email: detlef.tintelott.bremen@gmail.com (HB)
Anke Korsch
Oertzweg 9, 22307 Hamburg (HH)
Email: ankekorsch@yahoo.de
Sylvia Kornmann
Schuhgasse 7, 35578 Wetzlar (HE)
Email: skornmann@gmx.de
Maria Matzel
Sommerstr. 17, 31246 Ilsede (NS)
Sabine Wolfrum
Klopstockstr. 16, 45355 Essen (NRW)
Email: sabine.Wolfrum@gmx.de
Liane Schuler-Lauer.
Email: sh_seelenworte-rlp@email.de (RP)
Gangolf Peitz
Email: sh_seelenlaute-saar@email.de (S)
Karla Kundisch
Email: selbsthilfedrei@yahoo.de /SAX)
N.N. (SAN)
Michael Thielmann
Email: mi.thielmann@t-online.de (SH)
Rainer Stötter
Wettinerstraße 32, 04600 Altenburg (TH)
Email: stoetter@gmx.net

Inhaltsverzeichnis — Seite:

Impressum	2
Leserbrief	4
Buchvorstellung	5
Rezensionen	6
Günstig Bücher organisieren	7
Tagungsberichte	9
EX-IT - Projektbeschreibung	11
BPE-Jahrestagung	12
Zum Mitmachen	18

Bewerbungen zum Geschäftsführenden Vorstand

Es hat sich bewährt, dass Interessent/inn/en an der Vorstandsarbeit vorher hospitieren. Das bedeutet die Teilnahme am Mailverkehr, an den monatlichen Telefonkonferenzen und an den alle 3 Monate statt findenden Vorstandssitzungen. Telefonkonferenzen sind freitags nachmittags/abends. Vorstandssitzungen finden in Bochum, Köln oder Kassel statt. Es findet traditionsmässig eine Vorstandssitzung Donnerstag und Freitag vor der Jahrestagung in Kassel.

Interessent/inn/en melden sich unter Vorstand@bpe-online.de

Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft, Köln, BLZ: 370 205 00
BIC: BFSWDE33XXX
Konto: 70798-00
IBAN: DE74370205000007079800

Impressum:

Herausgeber: Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e. V.
Redaktion: Reinhard Wojke, Holsteinische Str. 39, 10717 Berlin (V.i.S.d.P. + Layout)
Fotos: im redaktionellen Teil, wenn keine andere Zuschreibung angegeben ist: Reinhard Wojke.
Anschrift für Post und Fax: BPE-Rundbrief-Redaktion, c/o BPE-Geschäftsstelle, Wittener Straße 87, 44789 Bochum
Tel.: (0234) 68 70 55 52; (Mo.+Do. 10 – 13 Uhr) Fax: (0234) 64 05 103
Verantwortlichkeit Inhalt: Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder, sondern stehen in persönlicher Verantwortung der einzelnen AutorInnen.
E-Mail: bpe-rundbrief@web.de **Redaktionsschluss:** 5. August 2018
Der Rundbrief ist online zu lesen unter: www.bpe-online.de/verband/rundbrief.htm

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des BPE Förderverein e.V.

*am **14.10.2018 um 14:00 Uhr***
in der Jugendherberge Kassel,
Schenkendorfstr.18, 34119 Kassel

Sehr geehrte Mitglieder des Fördervereins,

Hiermit lade ich Sie/Euch ein zu einer Mitgliederversammlung unseres Fördervereins, die unmittelbar im Anschluss an die diesjährige Jahrestagung des BPE (12.-14.10.2018) in Kassel stattfinden wird.

TOPs Mitgliederversammlung

1. Begrüßung
2. Regularien -Wahl der VersammlungsleiterIn und ProtokollantIn
3. Bestätigung/Wahl der KassenprüferInnen
4. Tätigkeitsbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Entlastung der KasserIn
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl des Vorstandes
9. Verschiedenes

Mit herzlichen Grüßen
Theiß Urbahn
1. Vorsitzender d. BPE Förderverein e.V.

Betr.: Neue Datenschutzverordnung

Sehr geehrte Mitglieder,

sicherlich wurden Sie schon von verschiedenen Seiten auf die neue Datenschutzverordnung der EU, nun seit 25.05.2018 in Kraft getreten, aufmerksam gemacht worden sein.

In diesem Zusammenhang möchten wir Sie darauf hinweisen, dass auch wir verpflichtet sind Daten zu schützen.

Vereine und kleine Betriebe haben eine Übergangsfrist. Wir prüfen nun schon seit einiger Zeit welche Vorkehrungen bei uns getroffen werden müssen um Ihre Daten nun nach EU Recht zu schützen. Ein wenig Zeit werden wir noch benötigen. Wir informieren Sie auf geeigneten Weg was sich zukünftig ändern könnte.

Wir danken für Ihr Verständnis und freuen uns Sie bei unserer diesjährigen Jahresversammlung sehr zahlreich begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Martina Heland-Graef

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V

ERSTKONTAKT & BERATUNG für Mitglieder

Anschrift: Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener
Wittener Str. 87
44789 Bochum

E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de

Tel.: 0234 / 68 70 55 52

Erstkontakt und Beratung für Psychiatrie-Erfahrene, Auskünfte zu Betreuungsrecht, Patientenrechten, Unterbringungsrecht und Vorausverfügungen, Informationen und Beratung zum Umgang mit Krisen und Krisenbegleitung

Montags 10 – 13 Uhr und Donnerstags 10 – 13 Uhr

Geschäftsstelle des BPE e.V.

Kasse und Mitgliederverwaltung, Infomaterial, Pressekontakt

Anne Murnau

Wittener Str. 87, 44 789 Bochum

Sprechzeiten: Do 10 – 13 Uhr

Tel: 0234 / 917 907-31

Fax: 0234 / 917 907-32

Kontakt-info@bpe-online.de

Bei Umzug bitte melden

Liebe Mitglieder, wenn Ihr privat umzieht oder Eure Selbsthilfegruppe einen anderen Tagungsort oder Tagungstermin wählt, so teilt dies bitte der Geschäftsstelle des BPE e.V., Wittener Str. 87, 44789 Bochum mit.

Nur so können wir gewährleisten, dass ihr regelmäßig Informationen des BPE bekommt und dass wir Hilfesuchende an die örtlichen Selbsthilfegruppen weiter vermitteln können.

Telefon: 0234 / 917 907-31

Fax: 0234 / 917 907-32

Email: kontakt-info@bpe-online.de

BPE Rundbrief per Mail bekommen

Liebe Mitglieder,

wenn ihr uns und euch etwas Papier sparen wollt, könnt ihr den Rundbrief auch statt per Post, als PDF-Datei per Mail bekommen.

Bei Interesse einfach in der Geschäftsstelle (0234 / 917 907-31, kontakt-info@bpe-online.de) Bescheid geben.

Leserbrief:

Lieber Matthias,

Dein Artikel im Rundbrief hat mir gut gefallen. Er hat mich zum Nachdenken und Weiterdenken angeregt. Meine Antwort ist leider ein wenig lang geraten.

Ich halte die PE-Selbsthilfe für alternativlos, trotzdem will ich Dir meine Bedenken mitteilen oder meine Skepsis. Gerade der letzte Punkt in Deinen genannten Erklärungen („dampfende Geldmaschine im Ärztekittel"), hat mich zu einem Kommentar bewogen. Im letzten Grund führst Du bereits an, dass Psychiatrie-Erfahrene nicht alle an einem Strang ziehen.

Nach meinem ersten Psychiatrie-Aufenthalt bin ich irgendwann dem BPE beigetreten, hatte allerdings Schwierigkeiten außerhalb der Klinik überhaupt mit anderen Psychiatrie-Erfahrenen in Kontakt zu kommen. Derartige Begegnungen waren rein zufällig. Selbst die Bewo-Betreuer stellten keinen Kontakt her, die Ärzte ohnehin nicht. Jeder hält den Kranken mit der Aussicht auf eine von ihnen empfohlene und verordnete Normalität auf Abstand. Der Psychiatrie-Erfahrene fürchtet seinen endgültigen Ausschluss aus der Welt der Normalen und wird mit falschen Hoffnungen genährt, d.h. lebenslängliche Medikation. Das war bei mir der Fall. Nach meinem letzten Psychiatrie-Aufenthalt bin ich erneut in den BPE eingetreten, bin aber erst seit letztes Jahr regelmäßig in der örtlichen Selbsthilfe-Gruppe. Manchmal dauert der Weg in die Selbsthilfe länger.

Die Professionellen nehmen zu jemand, der mit der Selbsthilfe ernst macht, schlagartig eine andere Haltung ein. Sie helfen nicht mehr. Und es zeigt sich jetzt, dass ihre Hilfe nicht immer besonders hilfreich war. Dieselben Professionellen, welche ehedem seine Krankheit mit feierlichem, heiligem Ernst gehuldigt haben, verlachen nun seine Probleme, mit denen er in der Wirklichkeit konfrontiert ist. „Sie haben doch nicht im Ernst erwartet, dass wir dabei helfen!?" Dieser schmerzhaften Erfahrung wollen sich die meisten Psychiatrie-Erfahrenen nicht aussetzen, plötzlich mit ihren Problemen allein zu sein. Stattdessen ducken sie sich verschämt weg, lassen sich auf die sanfte Weise nötigen, durch Ratschläge gefügig machen, bis sie sich in die Normalität einfügen. Außerdem haftet Psychiatrie-Erfahrung ein Makel an, der unweigerlich die Berufsaussichten in dieser Normalität verschlechtert.

Verspreche ich mir nichts von der PE-Selbsthilfe? Im Gegenteil. Doch eine gewisse Skepsis bleibt.

Den Grund sehe ich vor allem im Wohlwollen und der „sanften Gewalt" der Professionellen. Das Wohlwollen sorgt dafür, dass wenige Psychiatrie-Erfahrene sich engagieren und sich gegen den psychiatrischen Verwaltungsapparat, für mehr Autonomie und Selbstverwaltung der Betroffenen, engagieren. Ich will das als freundliche, doch feindliche Übernahme bezeichnen. Der Betroffene hat außer seiner Erfahrung nichts. Diese Erfahrung wird durch Erklärungen der Profis aber in ihrem Wert geleugnet. Sie verstehen bereits, was der Betroffene sagen will, noch ehe er ausgesprochen hat. Sie verstehen seine Probleme, noch ehe er sie erwähnt hat. Sie haben die besseren Formulierungen, wo der Psychiatrie-Erfahrene mit den Worten ringt. Der Betroffene, der sich so durch die Profis verstanden fühlt, will nichts mehr ändern und ist zufrieden mit dem, was Seelenfrieden genannt werden kann. Das heißt ein fauler Kompromiss zu einem psychiatrischen System, dass aus seinem Körper einen Absatzmarkt für Therapien und Drogen macht. Das eine ist Pharma-Industrie, das andere die Therapie-Industrie.

Die Lebensberichte vieler Psychiatrie-Erfahrener gleichen so einer Beichte, in der sie sich eine Krankheit eingestehen. Sie werden durch die Diagnose in die Knie gezwungen. Sie wiederholen die Symptome, wie sie in der Diagnose beschrieben werden - weil sie keine eigenen Worte dafür haben. Schließlich wollen solche die Psychiatrie verbessern und verschönern, eben reformieren. Der Arzt soll häufiger lächeln und freundlicher sein, den Patienten so ähnlich wie einen Kunden behandeln nach Wünschen und Vorlieben. Jede Kampagne zur Entstigmatisierung psychischen Leidens, welche in der Gesellschaft für Akzeptanz gegenüber Andersdenkenden und Andersartigen fördern will, ist gleichzeitig eine Werbesendung für die schöne neue Psychiatrie, die sich in einer bevölkerungsweiten Dauermedikation ankündigt. Es ist nur eine andere, neuartige Art der Stigmatisierung, mit welcher Psychiatrie-Erfahrene konfrontiert sind, damit so ein angeblicher Dialog auf Augenhöhe stattfinden kann. In den Augen der Professionellen nämlich bleibt der Psychiatrie-Erfahrene immer ein wenig stigmatisiert und beschädigt, sie werden in keiner Weise ernst genommen.

Sie werden vielleicht ermuntert, über ihre Probleme zu reden, damit die Professionellen eine Ausgangslage für neue Studien und Forschungen am lebenden Objekt haben. Auch die sozialtherapeutische Industrie hat ihre wirtschaftlichen Interessen, nicht nur die Pharma-Industrie und die Psychiatrie, welche sie mit Klienten versorgt. Die Vereinnahmung der Erfahrung von Psychiatrie-Erfahrenen (!) durch den Verwaltungs- und Forschungsapparat der professionellen Hilfsindustrie stimmt mich nicht gerade optimistisch.

Hinzu kommen die psychotherapeutischen Weißwäscher (niedergelassene Ärzte, Psychotherapeuten) hinzu, welche die Probleme sich eine Stunde lang anhören, bis der Patient im frommen Glauben die Praxis verlässt, es würde sich etwas in seinem Leben verändern. Diese verkaufen ihre Groschenpsychologie außerdem recht gut in ihren Ratgebern und Lebenshilfen. Psychiatrie-Erfahrene, die hart mit den Tatsachen aneinander gestoßen sind, allen nicht so leichtgläubig auf die leeren Wohlfühl-Versprechen hinein. Der Weg einer tatsächlichen Verbesserung der eigenen Gesundheit ist steiniger als diese Versprechen. Wer abkauft, was die psychotherapeutische Industrie ihnen als Problemlösung anbietet macht später Schleichwerbung dafür: „Mir hat die und die Therapie geholfen. Versuchs mal damit."

Die Therapeuten machen dem complianten Patienten klar, dass er womöglich eine Chance hat „herauszukommen" und ein „normales Leben" zu führen. Diese Psychiatrie-Erfahrenen, deren voreiliger Gehorsam gegenüber Therapien gern mit Freiwilligkeit verwechselt wird, reden über ihre Krankheit wie Bekehrte, als wären sie durch langes Leiden endlich zum richtigen Bewusstsein und zur Krankheitseinsicht gelangt. Oder als handle es sich dabei um eine kurze Episode in ihrem Leben, eine so-

genannte Lebenskrise, wonach alles wieder (dank Medikamente etwa) in Ordnung kommt. Diese Gattung von Psychiatrie-Erfahrenen eignet sich für Hochglanz-Broschüren und Werbungen jeder Art, in denen der psychiatrische Arzt als Freund und Helfer dargestellt wird und die professionellen Sozialarbeiter als hilfsbereite Wegbegleiter. Diese Psychiatrie-Erfahrenen sind privilegierter als diejenigen, die in hoffnungsloser Lage für ihr Anderssein und ihre Verrücktheit kämpfen müssen, die von der Gesellschaft an den Rand und darüber hinaus in den Abgrund gezwungen werden.

„Derart hat die Gesellschaft in ihren Asylen all jene erdrosselt, die sie loswerden wollte oder vor denen sie sich schützen wollte, denn sie weigerten sich, mit ihr bei bestimmten erhabenen Schweinereien gemeinsame Sache zu machen. Denn ein Geisteskranker ist auch ein Mensch, den die Gesellschaft nicht hören wollte und den sie daran hindern wollte, unerträgliche Wahrheiten zu äußern.“ (Antonin Artaud, van Gogh - der Selbstmörder durch die Gesellschaft)

Der letzte Punkt ist, dass die meisten Psychiatrie-Erfahrenen eine politische Auseinandersetzung mit der moralisch auf den Hund gekommenen Gesellschaft vermeiden. In diesem Zusammenhang geht die Psychiatrie weit über das Gelände der Klinik hinaus und niemand möchte sich das ernsthaft bewusst machen, ohne verrückt zu werden oder aus Furcht vor Repression seine Medikamentendosis zu erhöhen: „Verrücktheit ist Subversion, ein Subversionspotential in jedem von uns, nicht nur bei denjenigen, die willkürlich für verrückt erklärt wurden. Ist der psychiatrische Prozess jedoch erst einmal in Gang gesetzt - beginnend mit der diagnostischen Taufe - so wird, wer sich für verrückt erklärt sieht, durch die Behandlung und den Zugriff der psychiatrischen Institution fortschreitend zerstört. Der psychiatrisierte Patient wird systematisch zerbrochen, seine Subversivität wird ausgelöscht, selbst wo seine Verrücktheit (wie alle unsere Wahnsinne) revolutionär.“ „Worauf es ankommt, ist, in jeder tatsächlichen Verrücktheit die politische Dissidenz zu erkennen und den Kampf gegen ihre Unterdrückung aufzunehmen.“ (David Cooper, Psychiatrische Repression. Überlegungen zur politischen Dissidenz)

Die Selbsthilfe der Psychiatrie-Erfahrenen, finde ich, sollte noch subversiver und kreativer werden. Vielen Psychiatrie-Erfahrenen fehlt ein politisches Bewusstsein dafür, dass die Psychiatrie ein Instrument der Bevölkerungspolitik ist, der kranke Kopf und Körper vor allem ein Absatzmarkt für Therapien und Medikamente. Offenbar ist auch ein Fall Mollath, dem es ja nicht an medialer Aufmerksamkeit fehlte, bei Psychiatrie-Erfahrenen spurlos vorüber gegangen. Inwieweit darf die Selbsthilfe subversiv, kreativ und politisch sein?

So viel bis hierhin. Das sind meine Gründe, weshalb ich mir mehr von der PE-Selbsthilfe mehr verspreche. Ich hoffe meine Ausführungen haben Dich interessiert.

Mit herzlichen Grüßen

Stephan Borchert

Armin Anreas Pangerl:
Mein erstes Buch ist grade rausgekommen.
Es hat den Titel:

„Tagebuchblätter 2013-2018“

ISBN: 9783746702834

Format: DIN A6 hoch
Seiten: 228
erschienen bei epubli

Beschreibung:
Wie die Tagebuchblätter 2013-2018 entstanden sind:

Die Tagebuchblätter entstanden von 2013-2018 auf 14 Papierbögen die 50x70cm groß sind und zwei Tagebüchern. Dabei wurden die Blätter zweimal geknickt, so dass ein recht brauchbares Format zum Schreiben entstand. Auf den Rückseiten sind Skizzen und weitere kleine Kunstwerke. Diese Blätter befinden sich heute in der Sammlung Prinzhorn in Heidelberg. Geschrieben habe ich jeweils immer an den Projekttagen Montag und Donnerstag im Atelier Lahr, das im Landratsamt einen festen Ort hat. Unterstützt wird dieses Projekt materiell vom Verein: Die Brücke e.V. Hilfsgemeinschaft für Menschen in psychischer Not.

Daneben sind parallel in zwei Büchern weitere Textpassagen entwickelt geschrieben worden, die in das Buch eingepflegt sind. Es werden ganz alltägliche Dinge beschrieben, die den Alltag in so einem Atelier skizzieren. Auch Auseinandersetzungen und sowie Krisen werden dargestellt.
Der Autor hat seine private Weltsicht mit eingepflegt und hält auch nicht mit Kritik hinterm Berg. Trauriges wird ebenso beschrieben, wie die Wut die sich teils über die herrschenden Umständen breit gemach hat.

Rezension

Joachim Schnackenberg / Christian Burr: Stimmenhören und Recovery – Erfahrungsfokussierte Beratung in der Praxis

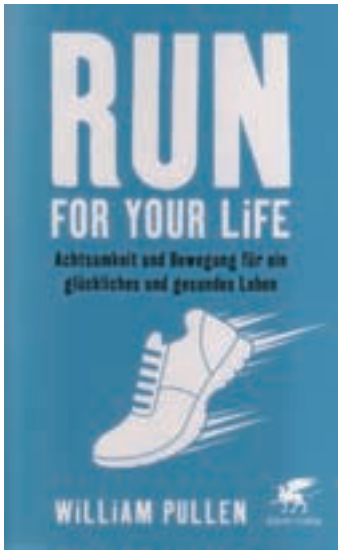
Das Buch handelt von den einzelnen Schritten des erfahrungsfokussierten Beratungsprozesses für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der stationären, teilstationären und ambulanten Betreuung stimmenhörender Menschen. Diese Herangehensweise soll einen völlig neuen Zugang ermöglichen zu bisher in der Psychiatrie als nicht verstehbar eingestuftem Erleben und zu einem respektvollen, effektiven und psychopharmakafreien Umgang mit psychiatrischen Ausnahmesituationen im ambulanten, Akut- und Langzeitsetting – »noch besser als zuvor«, natürlich personenzentriert und unter Berücksichtigung der Perspektive und Erfahrung der Betroffenen. Geschrieben ist das Buch meist umgangssprachlich, was angenehm zu lesen ist, allerdings sprechen die Autoren recht selbstgefällig von psychiatrisch Tätigen als »Fachpersonen«, weisen ihnen damit von vornherein eine fachliche Kompetenz zu, was für Nichtfachpersonen, die Betroffenen, nur noch den Laienstatus übrig lässt. Die Kapitel des Buches behandeln die Bedeutung des Stimmenhörens, Hilfsmittel der erfahrungsfokussierten Beratung (das Maastrichter Interview, ein konstruktives Gespräch über die Erfahrung des Stimmenhörens; den Maastrichter Bericht, eine geordnete Zusammenfassung eines Interviews durch die »Fachperson«; das Maastrichter Konstrukt, die inhaltliche Interpretation durch die »Fachperson«). Allerdings findet alles in Absprache mit den Betroffenen statt, das Ziel soll eine gemeinsame Sichtweise sein. Weiter geht das Buch mit dem Begleitprozess der verschiedenen Phasen der erfahrungsfokussierten Beratung: der Informationssammlung, den Instrumenten der Einschätzung (Skalen, Fragebögen), dem gemeinsamen Festsetzen von Zielen des Begleitprozesses, der Haltung der »Fachperson«, dem Anbieten von Bewältigungsstrategien, der Entwicklung langfristiger Strategien der Kontrolle der Stimmen und dem Prozess der gemeinsamen Stimmenarbeit anhand von Beispielen von Begleitern sowie von Betroffenen. Obwohl deren Namen anonymisiert sind, erhalten sie in traditionell infantilisierender Weise nur Vornamen, bei »Fachpersonen« wird dagegen hier auch ein Nachname genannt. Zuletzt folgen noch die Artikel »Stimmenhören bei Kindern und Jugendlichen« sowie »Stimmen und Antipsychotika«: erfahrungsfokussierte Beratung führe oft zur Reduzierung dieser Substanzen, gelegentlich gar zum Absetzen. Die Entscheidung von Betroffenen, ihre Psychopharmaka abzusetzen, solle respektiert werden, sie sollten beim Absetzprozess unterstützt werden – eine sympathische Haltung, offenbar Folge des Symposiums »Psychopharmaka absetzen: Warum, wann und wie« von Asmus Finzen und Peter Lehmann bei der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. 2014 (nachzulesen in: Soziale Psychiatrie, 2/2015 – www.antipsychiatrieverlag.de/artikel/gesundheit/pdf/absetzen-bremen.pdf). Hoffen wir, dass das Verständnis stimmenhörender Menschen und eine daraus folgende humanistisch orientierte Behandlung, wie sie Christian Burr und Joachim Schnackenberg befürworten, irgendwann nicht nur Stimmenhörern widerfährt, sondern auch Bildersehern und Gedankenhabern.

Kartoniert, 172 Seiten, 4 Abbildungen, Geleitwort von Sandra Escher und Marius Romme, Vorwort von Gianfranco Zuaboni, ISBN 978-3-88414-656-9. Köln: Psychiatrieverlag 2017. € 25.–

Peter Lehmann

Rezension

William Pullen: Run for your Life. Achtsamkeit und Bewegung für ein glückliches und gesundes Leben



Laut Klappentext hat der britische Psychologe William Pullen das Laufen revolutioniert. Joggte man früher aus Fitnessgründen und um sich wohl zu fühlen, praktiziert man jetzt die Methode des Dynamischen Laufens: Man läuft nicht nur einfach, sondern kombiniert das Laufen mit Achtsamkeitsübungen. Bevor man loslegt, findet das Grounding statt. Man sammelt sich, macht den Body-Scan, dann den Umgebungs-Scan, dann den Gefühl-Scan, dann die Achtsamkeitsmeditation, dann denkt man sich ein Mantra aus. Dann erst läuft man los. Dann kommt der Flow, die Hormone strömen, das kann man mit der Lauf-App. messen. Macht man alles achtsam, stellt sich der Prozess ein, und hinterer sind viele Probleme gelöst und der Weg in ein glückliches und gesundes Leben ist frei. So einfach geht das?

Kartoniert, 256 Seiten, ISBN 978-3-608-11023-4. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag 2018. € 14.95

Peter Lehmann

Günstig Bücher organisieren – Versuch eines Überblicks

Von Klaus Roth

Als ich die bisherigen Rundbriefe des BPE e. V. durchgegangen bin, ist mir aufgefallen, dass das Thema Geld von Zeit zu Zeit thematisiert wurde. Und ich denke, dass viele Psychiatrie-Erfahrene unter mehr oder weniger prekären finanziellen Verhältnissen leben müssen. Deshalb erschien es mir nahe liegend, einen Beitrag darüber zu schreiben, wie man zumindest auf einem Gebiet etwas einsparen kann. Nämlich wenn es darum geht, Bücher zu beziehen.

Letztlich spielt es keine Rolle, auf welchem Weg man Informationen aufnimmt. Ob man etwa ein Buch liest, ein Hörbuch konsumiert, einen Text in Form eines Ebooks aufnimmt oder Informationen direkt (z. B. mittels Vortrag oder Gespräch) von jemandem erhält, läuft letztlich aufs gleiche hinaus. Nämlich auf eine Zunahme des eigenen Wissens. Ich selbst bin leicht ablenkbar und habe eine geringe Aufmerksamkeitsspanne. Gleichsam vergesse ich relativ schnell wieder. Deshalb ist Lesen in möglichst ablenkungsfreier Umgebung mein favorisiertes Mittel zur Informationsaufnahme. Zumal ich bei Vergessen problemlos nochmals auf die Inhalte zurückgreifen kann. Deshalb waren Bücher und deren Organisation immer ein zentrales Thema in meinem Leben.

Im Nachfolgenden will ich mögliche Wege in der chronologischen Reihenfolge aufzeigen, wie ich sie entdeckte. Meine Reise begann im Jahr 2001, als ich mit 17 Jahren zum ersten Mal ein Buch selbst kaufte.

Damals (ab 2001) kaufte ich noch ausnahmslos jedes Buch, das ich lesen wollte vor Ort. Weder kaufte ich ein Buch gebraucht, noch lieh ich es irgendwo aus. Ich kannte keine Alternative zum Kauf von Büchern in Buchhandlungen. Da man dort auch ohne Zusatzkosten Werke bestellen konnte/kann und diese schnell da waren/sind, gab es nie die Notwendigkeit, nach Alternativen Ausschau zu halten. Das lag wahrscheinlich vor allem daran, dass ich mir diese Möglichkeit damals noch leisten konnte. 2001 bis 2005 war ich in der Ausbildung zum Elektriker. Inzwischen gehe ich wieder gerne in Buchläden. Aber in der Regel, um mich inspirieren zu lassen und Titel lediglich anzulesen. Würden alle Menschen so handeln wie ich, würden die Buchläden vor Ort dicht machen. Aber es gibt (noch) genug Menschen, die die lokalen Gegebenheiten nutzen und somit das Aussterben dieser Gattung des Buchvertriebs verhindern.

Nach meiner Ausbildung (ab 2005) verfügte ich durch meinen Zivildienst (2005 – 2006) immer noch über eine günstige finanzielle Ausgangsposition. Entdeckte aber dennoch den Onlinehandel für mich. Speziell Amazon (amazon.de) und später Booklooker (booklooker.de). Heute schätze ich Amazon deshalb, weil man im Moment noch eine Übersicht aller je getätigten Bestellungen mit Zeitpunkten der jeweiligen Tätigung einsehen kann. So kann ich beispielsweise heute einsehen, welche Bücher ich wann innerhalb des Jahres 2005 bestellt und erhalten habe. Für mich insofern interessant, als ich so auch nachvollziehen kann, mit welchen Themen ich mich in welchen Zeiträumen befasste. Der größte Vorteil der Plattformen Amazon und Booklooker ist allerdings, dass sich Bücher dort gebraucht kaufen lassen. Alternativen zu Amazon und Booklooker konnte ich noch nicht ausmachen, wenn es um den Kauf einzelner Bücher geht. Direkt bei rebuy.de oder medimops.de zu bestellen (Die auch über Amazon verkaufen), würde sich erst oft dann lohnen, wenn man mehrere gebrauchte Artikel kaufen will. Hier ist aber der Nachteil, dass man sich Artikel in den virtuellen Warenkorb legt und damit an die virtuelle Kasse stolziert, die man ohne dieses (Erst ab einer gewissen Menge zahlt es sich aus“ vielleicht nie genommen hätte. Und dann zu Hause vielleicht mehr als Ballast statt als Bereicherung empfinden könnte. Manchmal wird ein spezieller Titel über Amazon besonders günstig angeboten. Ein andermal findet sich auf Booklooker ein günstigeres Angebot. Daher vergleiche ich immer. In einer Darstellung des Onlinehandels darf der Versandhandel Peter Lehmanns (antipsychiatrieverlag.de) natürlich nicht fehlen. Dort kann man zwar nur neu und nicht gebraucht kaufen, bezahlt dafür aber keinen höheren Neupreis als anderswo und unterstützt Peter Lehmann in seinen Aktivitäten für Psychiatrie-Erfahrene. Das Sortiment ist auch durchaus umfangreich, da es sich nicht auf Veröffentlichungen aus den Verlagen Lehmanns beschränkt.

Der Onlinehandel war noch während meiner Fachoberschulzeit (2006 – 2009) mein stetiger Begleiter. Damals hatte ich weniger finanziellen Spielraum. Sparte aber einfach an Kleidung und dem Weggehen mit Freunden. Weil mir Bücher als wichtiger erschienen.

Mit Beginn meines Studiums in Wiesbaden (2009) lernte ich zunehmend, Bibliotheken zu nutzen, zu lieben und zu schätzen. Ich nutzte sowohl die Bibliothek meiner Hochschule als auch die in Wiesbaden gelegene hessische Landesbibliothek. Zumindest hier in Wiesbaden ist es so, dass sich die Bibliothek der Hochschule auch dann nutzen lässt, wenn man kein Student ist. Vermutlich ist dies bei allen Hochschul- und Universitätsbibliotheken der Fall. Weder die Hochschul- noch die Landesbibliothek sollten mich je Geld kosten. Eine nicht der Rede werte Ausnahme hiervon bildete lediglich meine Nutzung der Fernleihe. Das ist – neben der Überziehung von Büchern – der einzige Fall, in dem man Geld abdrücken muss. Bei der Fernleihe bezahlt man einen gewissen Betrag (hier in Wiesbaden sind es 1,50 Euro), damit ein Titel von einer anderen Bibliothek an die Heimatbibliothek geliefert bzw. ausgeliehen wird, wo man ihn dann leihen kann. Über diesen Service kommt man an so gut wie jedes Buch heran. Nicht alle, aber zahlreiche Bibliotheken sind im Fernleihsystem drin. Und es kommt selten vor, dass keine davon ein bestimmtes Buch hat. Eine elegantere Methode ist es, einen Anschaffungsvorschlag zu machen. Das kostet (zumindest hier) nichts und ich konnte die Erfahrung machen, dass 80 bis 90 Prozent der Titel für die ich einen Kaufvorschlag machte, von den Bibliotheken für mich angeschafft wurden. Den großen Vorteil des Weges über Anschaffungsvorschläge bei Bibliotheken sehe ich darin, dass man Buchautoren nicht schadet. Ob man ein Werk selbst kauft oder es die Bibliothek für einen anschaffte, , macht im Geldbeutel des Autors keinen Unterschied. Anders ist es bei dem im Folgenden Absatz beschriebenen Weg... Neben der Hochschul-und Landesbibliothek sollte ich später noch eine Stadtbibliothek entdecken, die hier in Wiesbaden „ Mauritius Mediathek“ heißt. Dort kann man für überschaubare Kosten - mit Ausnahme der Fernleihe – die gleichen Leistungen in Anspruch nehmen. Ein wesentlichter Unterschied besteht in den Magazinen. Die Hochschul- und Landesbibliothek, die inzwischen zusammengelegt wurden, hat einen Katalog, der fast

ausschließlich aus wissenschaftlichen Titeln (Fachbüchern) besteht. Die Stadtbibliothek deckt eher die übrigen Bereiche ab. Etwa Romane, Lebenshilfe- und Ratgeberliteratur.

Ich hielt mich mit meinen Anschaffungsvorschlägen für Titel, die meine Bibiotheken noch nicht im Repertoire hatten schon für sehr sehr clever. Nach meinem Studium (2009 – 2013) lernte ich 2014 jedoch im Rahmen meiner Tätigkeit als Amazon Rezensent einen anderen Rezensent kennen, mit dem ich seither eine Brieffreundschaft pflege und der einen noch eleganteren Weg gefunden hat. Er fragt bei den Verlagen nach „Rezensionsexemplaren", um sie bei Amazon bewerten zu können. Bei Erscheinen neuer Bücher haben viele Verlage ein gewisses Kontingent an Rezensionsexemplaren, dass an Journalisten, Blogger usw. vergeben werden kann. Man bezahlt für ein solches Rezensionsexemplar in der Regel kein Geld. Erbringt aber insofern eine Gegenleistung, als man eine Rezension mit einer gewissen Reichweite schreibt (Eine Rezension im Rundbrief des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener e. V. wird wohl nicht reichen – Dafür ist meiner Einschätzung nach dessen Leserzahl zu begrenzt). Ich selbst bin diesen Weg erst einmal gegangen. Bekam unmittelbar von einer Autorin ein Exemplar von deren Buch geschickt. Meiner Meinung nach birgt diese Option Vor- und Nachteile. Bekommt man ein Buch von einem Verlag geschickt, sollte man das Buch auch wirklich komplett lesen und dann eine qualifizierte Rezension dazu verfassen. Andernfalls dürfte man nicht erwarten können, vom gleichen Verlag nochmals mit einem Rezensionsexemplar bedacht zu werden. Die Vorteile liegen auf der Hand. Man kann aktiv mit den Bücher arbeiten (markieren, reinschreiben usw.) und/oder sogar noch einen Gewinn aus der Sache ziehen, indem man die Titel früher oder später verkauft.

Mein Bekannter beschrieb mir auf Nachfrage, wie er beim Beziehen von Rezensionsexemplaren vorgehe. Meistens lege er eine Kopie einer Rezension von sich zu diesem Autor bei. Oder eine Rezension zu einem Buch, das im gleichen Verlag erschien. Teilweise habe er auch gewusst, welcher Mitarbeiter welches Buch betreut und habe diesen dann direkt angeschrieben. Von einem Verlag habe er mal die Antwort bekommen, dass sie grundsätzlich keine Exemplare schicken würden. Nachdem er eine Rezension geschrieben habe, habe er einen freundlichen Brief erhalten, dass sie sich über die ausführliche Rezension gefreut hätten. Und ein paar Tage habe er das Buch erhalten, das neu knapp 60 Euro gekostet hätte.

Erst 2016 – 2017 fing ich an, gelegentlich die Bücherschränke zu nutzen, die sich hier in der Stadt (Wiesbaden) befinden. Dort findet man nicht nur Schund und Dreck, sondern gelegentlich auch echte Perlen dazwischen. Nach der Lektüre kann man (bzw. ich) die Lektüre auch leicht wieder dort rein stellen. Man hat ja nie dafür bezahlt. Und ich empfinde nach dem Bezug eines Buchs aus dem Bücherschrank sogar eine gewisse Verpflichtung, dasselbe Buch oder ein anderes als Ausgleich wieder zurück zu stellen.

In der Urfassung dieses Beitrags hatte ich geschrieben, dass ich bis heute nie Antiquariate, Wühltische mit Mängelexemplaren in Buchläden usw. vor Ort genutzt hätte. Als Grund dafür nannte ich, dass ich mich erst nach ausgiebiger Recherche, zu Gemüte führen von Rezensionen usw. gezielt für Titel entscheiden würde und genau diese dann auch haben wollte. Und die Gefahr die Konsultation des Angebots vor Ort darin bestünde, dass man letztlich etwas kaufen könnte, was man sich andernfalls nie zugelegt hätte. (Vielleicht) Einfach (auch), weil etwas besonders günstig verfügbar ist und man dadurch verführt wird. Was mir bei Onlineangeboten übrigens ebenso schon passiert ist. Während des Überarbeitens dieses Beitrags kaufte ich dann jedoch erstmals ein gebrauchtes Buch vor Ort. Irgendetwas trieb mich in den Oxfam Shop. Wo Menschen Dinge abgeben können, die dann von Ehrenamtlichen verkauft werden, um die daraus erwirtschafteten Gelder zu spenden. Der Oxfam Shop hier in Wiesbaden führt neben in erster Linie Kleidung auch Bücher. Und hier entdeckte ich für 2,00 Euro „Das Prinzip des geistigen Erfolgs" von Anthony Robbins, was ich dann erwarb. Das passte gerade zu dem Motivations-Guru-Trip, auf dem ich mich befinde. Ein späterer Vergleich mit den Preisen auf Booklooker und Amazon ergab, dass ich dort deutlich mehr für ein gebrauchtes Exemplar davon hingeblättert hätte. Heute bin ich froh, den Spontankauf getätigt zu haben, weil ich sehr von der Lektüre profitierte.

Jeder der beschriebenen Wege hat gewisse Vor- und Nachteile. Mich ärgert es beispielsweise, mir in der Vergangenheit viele Bücher gekauft zu haben. Manche davon habe ich nur ein einziges Mal gelesen. Andere mehrfach. Aber dennoch hätte es – im Nachhinein – bei vielen auch gereicht, sie mal zu leihen. Für mich stellt das einen gewissen Ballast dar, weil das Zeug gelagert werden will und bei Umzügen mitgeschleppt werden wollen. Mich durch Verkauf von Büchern zu trennen, ist mir bislang noch nie gelungen. Gelegentlich konnte ich mich schon dazu durchringen, welche zu verschenken. Gleichsam arbeite ich mit manchen Büchern aber auch gerne aktiv. Und bin auch froh, immer wieder spontan in ein gut gefülltes Bücherregal greifen zu können. Daher kaufe und bestelle ich auch heute noch gerne Bücher, statt sie in der Bibliothek zu leihen. Peter Lehmann hätte es mehr geholfen, hätte ich das Buch „Neue Antidepressiva, Atypische Neuroleptika" von ihm, Josef Zehentbauer, Marc Rufer und Volkmar Aderhold bei ihm selbst bestellt. Stattdessen hat es meine Bibliothek nach einem Anschaffungsvorschlag dafür für mich in ihr Magazin aufgenommen. Diese wird einen Weg über einen Zwischenhändler gegangen sein. Den größten Vorteil für mich hätte ich dann ziehen können, wenn Peter Lehmann mir ein Rezensionsexemplar geschickt hätte. Gleichsam hätte es für ihn den größten Verlust bedeutet. Und bei Amazon bewertet hätte ich es sowieso.

Ich wollte mich in diesem Beitrag ursprünglich ausschließlich Bibliotheken widmen. Weil ich denke, dass viele Menschen deren Nutzungsmöglichkeiten unterschätzen. So hatte ich während meines gesamten Studiums (2009 – 2013) nie einen Anschaffungsvorschlag gemacht. Weil ich immer dachte, ein Titel müsse sich schon von mehreren Personen gewünscht werden, damit er extra gekauft werden würde. Meiner Einschätzung nach können sich nur wenige Menschen dazu durchringen, die Option eines Kaufvorschlags so aktiv zu nutzen wie ich. Denn würden es mehrere Menschen so aktiv betreiben, könnte die Bib das kaum finanzieren, geschweige denn die ganzen Bücherberge lagern. Abseits von Büchern bieten Bibliotheken auch andere Möglichkeiten. Die Bibliotheken führen etwa auch Zeitungen und Zeitschriften, die man vor Ort einsehen kann. Darüber hinaus kann man in meiner Hochschul- und Landesbibliothek auch kostenlos und unbegrenzt über WLAN das Internet nutzen. Dann ist mir jedoch eingefallen, dass es Menschen gibt, die keine Bibliothek in ihrer Nähe haben, die sie nutzen können. Meine Internetbekanntschaft, die häufig den Weg über Rezensionsexemplare geht, hat beispielsweise keine Bibliothek, die sie nutzen könne.

Bericht aus der Bürgerhelfer Veranstaltung im Gesellschaftshaus kbo Haar vom 21.04.2018 mit dem Titel „Leben neu denken“ nach einer Krise

Von Martina Heland-Graef

Ich war pünktlich am Gesellschaftshaus im kbo Haar. Das Thema wird sehr vielschichtig beleuchtet und den Anfang dazu machte Prof.Dr.Brieger ärztlicher Leiter des kbo. Er führte die Anfänge der psychiatrischen Entwicklung der Bezirkskrankenhäuser und stellte sie in Bezug zum demographischen Wandel. Schlussendlich landete er im hier und jetzt mit dem Hinweis auf den Entwurf des Bayerischen PsychKHG mit dem er inhaltlich im zweiten Teil nicht zufrieden war. Wir kennen uns schon eine Weile persönlich aus den zu entwickelnden Eckpunkten des PsychKHG. Über die öffentliche Entwicklung ist er scheinbar nicht so glücklich, mich bezeichnete er zwar im Scherz aber immerhin als radikal. Insgesamt wirkte er müde. Ich vermisste seinen Witz und Esprit.

Es war eine gemischte Tagungsgruppe mit allen Professionen gekommen. Viele Betroffene. Herr Kuck als Vorstand des BayPE sprach dann ein Grußwort und wünschte der Veranstaltung einen guten Verlauf.
Petra Rossmanith erfüllte mit ihrem Beitrag aus Berlin mit dem Thema Genesung findet im Alltag statt, mit ihren Informationen aus Berlin die Herzen aller. Ihr Vortrag war kurzweilig und dem Thema entsprechend äußerst informativ.

Nach einer Mittagspause hielt ich meinen Vortrag „Neu denken heißt, wie finde ich meine neue Mitte“ und endete auch beim PsychKHG wie kann es anders sein.
Meinen Beitrag hänge ich dem Bericht an. Nach einer sehr nötigen Achtsamkeit Einführung mit einigen Übungen konnten sich alle auf den Nachmittag mit den Workshops einlassen und nochmal alles geben.
Es gab drei und leben neu denken hieß auch dort aus der Sicht der katholischen Seelsorge eine sehr gelungene und gekonnte Führung durch Bibel und Alltag durch Zitate weltlich und biblisch und die Zeit verflog wie im Flug.
Von den anderen ließ ich mir erzählen wie psychoenergetisch man einen neuen Weg finden kann. Rita Ruppert übernahm das Thema „Leben neu denken aus Sicht einer Genesungsbegleiterin. Sie fand alles gut und wusste einiges zu erzählen nach einer verdienten Kaffeepause. Im Plenum fassten die Workshop Leiter ihre Ergebnisse nochmal zusammen und dann verabschiedeten wir uns in ein wohlverdientes Wochenende.

Leben neu denken heißt, wie finde ich meine neue Mitte

Zur Veranstaltung der Bürgerhelfer 2018 21.04.2018 in Haar

Von Martina Heland-Graef

Zuerst mal möchte ich mich bedanken das ich hier sein darf. Ich grüße alle auf Augenhöhe aber ganz besonders die Menschen die sich für Psychiatrie Erfahrene also Betroffene einsetzen und sie begleiten und unterstützen, im Ehrenamt. Mein Respekt und Dank für dieses Engagement bringe ich hiermit zum Ausdruck. Denn es ist nicht selbstverständlich, auf jeden Fall Anerkennenswert. Also Danke.

Tja Leben neu denken heißt für mich wie finde ich meine oder eine neue Mitte nach einer Krise. Was heißt das für mich, für meine Familie und Freunde und für mein Selbstverständnis. Eine Frage die zugegeben auch mir manches abverlangt hat. Zuerst erkenne ich, dass es ein Prozess ist, mich jeden Tag neu auszurichten, bis es zu einem morgendlichen Ritual wird. Das ist gar nicht so einfach da kommen Gedanken wie

- Wem kann ich trauen
- Was ist heute zu erledigen
- Schaffe ich das
- Wie komme ich zu der nötigen Energie
- Wie zu dem wichtigen Mut erst mal anzufangen.

Wenn also die Lianen hängen an die ich mich durch den Tag schwinge überlege ich noch wo ich Boden betrete der gefährlich ist, ob da ein Mensch wohnt dem ich lieber aus dem Weg gehe der aber für mich wichtig für eine Entscheidung ist. Dann fange ich endlich an, weil ich gelernt habe kleine Ziele führen auch zu, wenn auch nur einem Teilziel. Das ist wie sparen
„Kleinvieh macht auch Mist“ also spare auch das Kleingeld, Kleinerfolge.
Stabilität gehört auch zu einer neuen Mitte aber wieviel ist genug und für wen genug.
Mit reicht so viel, dass ich mich ausbalancieren kann. Das kann für Profis zu wenig sein, für Angehörige die mich lieber pflegen und mir alles, vor Furcht das es mir wieder schlechter geht, wegnehmen, zu viel sein.
Also auch hier muss eine gute Mitte her. Die nächste Instanz ist die Gesellschaft. Die Nachbarn die Dorfgemeinschaft wie will ich inkludiert also nicht explodiert werden. Wollen die das wie schaff ich das und zu guter Letzt die Politik.
Leider liegt mir die gerade am größten im Magen und der ist in meiner Mitte. Der ist flau, der Magen rebelliert, wehrt sich und versucht bei mir im Gehirn Gehör zu finden. Der innermenschliche Weg vom Magen zum Gehirn ist nicht lang. Der funktioniert und das Gehirn erstarrt, der Weg zur Krise ist neu belegt mit Angst die die Politik ganz real in mir und in meiner Mitte festsetzt.
Da höre ich die Frage vor wem oder was hat Bayern so große Angst. Welchem Wahn folgen die Menschen, wenn Polizeiaufgaben so erweitert werden sollen das jeder Bürger ein potenzieller Gefährder sein könnte oder keine Ausländer, weil vielleicht Terroristen sein könnten. Oder noch schlimmer Psychiatrie Erfahrene nach öffentlich-rechtlicher Unterbringung in einer Datei gespeichert werden und nach Entlassung die Polizei informiert wird. Alles wegen Gefahrenabwehr?
Das ist wie mit Kanonen auf Spatzen schießen, da haben die meisten Spatzen noch Glück nicht getroffen zu werden, weil ihnen die Kanonenkugel nicht nachfliegen kann.
Da ist der Gedanke mein Leben neu denken ein ganz anderer, der heißt bewege dich unauffällig sonst wirst du zur Gefahr.

Mein neues Leben denken wird da zu einer Gradwanderung. Keine eigene Meinung unauffällig leben sich um Gottes Willen nicht wehren und wenn du einen Wahn hast verrat ihn nicht.

Das ist wie wenn dich ein Storch fragt ob du einen großen grünen Breitmaulfrosch gesehen hast, weil er ihn fressen will und du sagst mit einem sehr zugespitzten Mund nein ich habe keinen gesehen (weil du das Objekt der Begierde bist).

Ich für mich kann sagen das es gut ist Freunde zu haben (das sind die Lianen), Kritik und Lob annehmen und geben können, (das bin ich als Gefährder) Leben selbst leben dürfen so wie ich will und wie es für mich gut ist, das ist mein Recht als Mensch nach einer Krise.

Bericht EX-IN Fachtag in Nürnberg vom 12.5.2018

Von Martina Heland-Graef

Ich war als Referent zu einem Workshop mit dem Titel EXIN und Selbsthilfe wie geht das zusammen nach Nürnberg eingeladen.
Es war eine gut besuchte Veranstaltung die von der bayerischen Arbeitsgemeinschaft EX-IN als verantwortlicher mit verschiedenen Unterstützern ins Leben gerufen wurde.
Nachdem ca. 160 Menschen im Hörsaal Platz genommen hatten ging es auch pünktlich mit Grußworten weiter, die verlesen wurden. Im weiteren Verlauf wurden Projekte aus zum Beispiel dem Bundesland Thüringen vorgestellt, die einen Verein EX-IN gegründet haben und Genesungsbegleiter an Arbeitgeber vermieten.
Eine andere Gruppe aus Hamburg stellte sich vor als Peer für psychisch erkrankte Mütter mit Kindern. Von Mütter für Mütter.
Alles interessante Vorträge nur manchmal unverständlich, weil zu leise.
In den Pausen kamen die besten Gespräche zustande, der Austausch war rege und äußerst informativ. Zum Workshop fanden sich 8 Personen ein sowie Eva Ziegler-Krabel und Nina Theofel aus der Geschäftsstelle des Baype um ihre bzw. die Sichtweise des Baype zu erläutern. Es fand ein reger Austausch zwischen Genesungsbegleitern und der Selbsthilfe statt. Wir schlossen mit der Erkenntnis das EX-IN und Selbsthilfe durchaus zusammengeht aber das noch ein längerer Prozess dazu vor uns liegt.
Bei einem abschließendem get together, wurde klar für mich warum es so ist. Selbsthilfe weiß was sie will und verfolgt beharrlich ihr Ziel und setzt es um. EX-IN diskutieren einen Tag Stund um Stund und brauchen dann einen Profi der es organisiert.
Ich denke wir sind weiter und aus der Selbstfindung schon lange draußen.
Für eine Annäherung steht, das EX-IN auch Betroffene sind, nur auf einen anderen Stern gehoben wurden.
Nichts desto trotz finde ich diese Treffen und die Zusammenarbeit wichtig und bin froh über die Erfahrung heute und die wichtigen Pausengespräche.

Bpω

BPE-Newsletter

Seelische Gesundheit & Teilhabe durch Selbsthilfe, zu Psychiatrie & Sozialem

- **Monatlich Nachrichten aus der Selbsthilfe mit Betroffenenkompetenz!**
- **Kritisch & unabhängig**
- **Kostenlos**

Ein Informationsservice des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. für seine Mitglieder und alle interessierten Personen und Institutionen.

Jeweils zu Monatsbeginn gibt es interessante Meldungen, Informationen, Termine, Literaturtipps, Wissen und Meinungen aus der Arbeit des Verbandes, seiner kooperierenden Landes- und Ortsselbsthilfen und mit ihm vernetzter Stellen und Aktivisten.

Redaktion und technische Betreuung:
Gangolf Peitz, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar
Kontakt: bpe_newsl_master@online.ms

Anmeldung zum kostenlosen datengeschützten Newsletter-Bezug per Mail an diese Adresse oder über www.bpe-online.de. Abmeldung jederzeit über den Button im Newsletter

EX-IT - PROJEKTBESCHREIBUNG:

EX-IT will raus aus der Psychiatrie und nicht rein. Das Projekt soll ein Wegweiser und Ratgeber sein, um für sich selbst verantwortlicher als bisher zu leben. Ziel ist es, dauerhaft Psychiatrie Aufenthalte zu reduzieren oder ganz zu vermeiden und damit selbständiger und freier zu Leben. Weniger ambulante Hilfsdienste zu nutzen im Austausch mit einer eigenständigen Lebensführung sind auch erstrebenswert.

HINTERGRUND:
Bereits 2011 stellte die BARMER/GEK bei der Auswertung ihrer Versichertendaten fest, dass über 20% der Entlassenen aus der Psychiatrie innerhalb von 3 Monaten wieder eingewiesen wurden und 42% in einem Zeitraum von 2 Jahren wieder in der Psychiatrie stationär waren. Allein diese Wiedereinweisungen zu durchbrechen, wäre für viele Menschen eine große Erleichterung und ein gutes Stück zurückgewonnene Selbstbestimmung. Mit stationären Psychiatrieaufenthalten geht - vor allem unter der erweiterten Zwangsbehandlungsmöglichkeit mit BGB §1906a- selbst auf offenen psychiatrischen Stationen ein hohes Maß an Fremdbestimmung einher.

DREHTÜRPSYCHIATRIE DURCHBRECHEN
Neben der als umgangssprachlich „Drehtürpsychiatrie“ benannten Abhängigkeit bestehen eine ganze Reihe weiterer poststationärer Leistungen, die Entlassenen nicht selten aufgenötigt oder aufgedrängt werden:
Ambulante psychiatrische Behandlung bei niedergelassenen Psychiatern oder in Institutsambulanzen, Einnahme von Psychopharmaka, Betreutes Wohnen, gesetzliche Betreuungen, Tagesstätten, Sozialpsychiatrische Zentren, sozialpsychiatrische Dienste, Tagesstrukturierende Angebote wie LT24, Ergotherapie, Werkstätten für Menschen mit Behinderung etc.
All diese subsumieren wir unter Angeboten, die auch abhängig machen, weil es schwer ist, von Ihnen wieder loszukommen. Diese in Ihren Prinzipien zu besprechen und zu beenden gilt es in unserem Projekt ebenfalls. Selbstbestimmungsbestrebungen von HilfenehmerInnen werden durch die professionell Tätigen häufig im Keim erstickt „Sie sind noch nicht so weit, um uns zu verlassen“. Schließlich sichert jede/r Hilfenehmerin den Arbeitsplatz des Profis.

Dem BPE Projekt EX-IT geht es darum, gemeinsam mit (ehemaligen und aktuellen) Psychiatrie Patientinnen und Patienten zu erarbeiten, wo Abhängigkeiten von der Psychiatrie bestehen und ob es sinnvoll sein kann, diese zu beenden. Welche Konsequenzen eine Beendigung haben kann und welche Wege es zu gehen gilt, die in der Selbsthilfe bereits erfolgreich gegangen wurden.

EX-IT will zur Selbsthilfe anregen und Menschen ein Stück von der Bürde der Psychiatrie entlasten.

INTENSIV SEMINARE:
Dieses Mal soll es auch wieder 4 bundesweite Intensivseminare zu dem Thema und eine wöchentliche Telefonzeit mit Beratung geben. Hat ein Landesverband oder eine Gruppe am EX-IT Seminar gerne melden unter lindheimer@ex-it.info bzw. 0234 / 640 5102. Mittwochs von 11-14 Uhr ist Telefonzeit, sonst läuft ein Anrufbeantworter.

Homepage: ex-it.info

Gefördert mit Mitteln des: BKK Dachverband

Herzlichen Glückwunsch zum 101. Geburtstag von Dorothea Buck,

Ehrenvorsitzende des BPE

Der medizinische Schleier – Macht-Wissen

Vortrag von Marc Rufer

Es gibt mittlerweile fundierte Psychiatriekritik in beträchtlichem Ausmaß. Wieso übersteht die Psychiatrie all diese Angriffe mehr oder weniger unbehelligt? Es ist der medizinische Schleier, der Mythos, dass MedizinerInnen Krankheiten bestmöglich diagnostizieren und behandeln, ja heilen, der den Allermeisten einen unvoreingenommen Blick auf psychiatrisches Denken und Handeln verstellt.

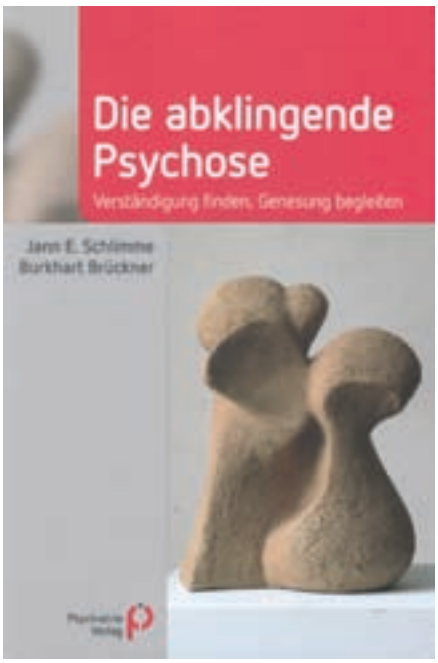
Machtmechanismen, die die gesamte Gesellschaft durchziehen, bestimmen unsere Identitäten, zwingen sie uns auf: Es handelt sich dabei um eine kaum wahrgenommene soziale Kontrolle aller Menschen. Ganz besonders gilt dies für Betroffene, die psychiatrisch diagnostiziert werden und damit mit dem psychiatrischen Wissen konfrontiert sind. Mit einer Wahrheit irgendwelcher Art jedoch hat diesen Wissen in keiner Weise zu tun. Es handelt sich um Macht-Wissen. Auf die Verflechtung von Macht und Wissen hat der Philosoph Michel Foucault in seinem umfangreichen Werk immer wieder hingewiesen. Im Besitze von anerkanntem Wissen zu sein verleiht Macht. Andererseits sind mit Macht versehene gesellschaftliche Stellungen mit der Berechtigung verbunden, leichthin und unangefochten gültiges Wissen zu produzieren. Das Ziel ist damit vorgegeben: Die Lösung, die Distanzierung von diesem Wissen, das in der Form der psychiatrischen Diagnostik und der psychiatrischen Behandlungen das Leben vieler Menschen in verhängnisvoller Weise beeinträchtigt und bestimmt.

Um die Psychiatrie wirklich zu verstehen ist es unerlässlich, sich mit der Geschichte dieser Institution auseinanderzusetzen. Die „großen“ Psychiater Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts – insbesondere Emil Kraepelin und Eugen Bleuler – waren bestimmend an der Erschaffung der bis heute gültigen Diagnostik beteiligt. Doch sie waren keineswegs beflissene, menschlich engagierte Forscher, die unvoreingenommen und objektiv bestmöglich „psychische Störungen“ zu verstehen und erklären versuchten. Vielmehr waren sie beeinflusst von der Vorgeschichte ihres Fachs, beeinflusst von den Machtverhältnissen ihrer Zeit, befangen in ihrer eigenen Biografie, besessen von Ehrgeiz und verwirrt durch den Alltag in ihren Anstalten. Es wäre längst an der Zeit, sich vom verhängnisvollen Denken dieser autoritären und engstirnigen Männer zu lösen.

Heutzutage sind bisweilen kritische Töne aus dem Innern der Institution zu hören. Doch von dieser Pseudokritik sollte sich niemand blenden lassen. Da wird die psychiatrische Diagnostik maßvoll relativiert, da wird zugegeben, dass Psychopharmaka oft ungünstig Wirkungen haben. Und genau diese „Kritiker“ scheuen sich nicht davor, kurz darauf weiter zu diagnostizieren, weiter Neuroleptika, Antidepressiva und sogar Elektroschocks anzuwenden – in aller Menschlichkeit. Nein, eine grundsätzliche Kritik lässt keine Halbheiten zu. Nur sie verspricht Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Es ist sinnlos, das psychiatrische Denken und Handeln ansatz- oder teilweise zu akzeptieren. Dies muss im Auge behalten werden, wenn auch von heute auf morgen der definitive Bruch kaum stattfinden kann und wird.

Rezension

Jann E. Schlimme / Burkhart Brückner: Die abklingende Psychose – Verständigung finden, Genesung begleiten



Jann E. Schlimme, humanistisch orientierter Psychiater in Berlin, und Burkhart Brückner, Mitbegründer des Berliner Weglaufhauses und mittlerweile Professor für Sozialpsychologie und Gesundheitsförderung an der Hochschule Niederrhein, haben mit »Die abklingende Psychose« ein anspruchsvolles Buch über alltagstaugliche Konzepte der Begleitung von Menschen in psychotischen Krisen durch psychiatrisch Tätige und Angehörige geschrieben. Das Werk berücksichtigt die philosophisch begründete Herangehensweise der Tradition in der europäischen Psychiatrie mit psychodynamischen und sozialwissenschaftlichen Konzepten. Es integriert Überlegungen humanistisch orientierter Psychiater wie Edward Podvoll, enthält zahlreiche Fallbeispiele, spiegelt die Wirklichkeit erlebter Genesungserfahrungen wider, versucht die Wendepunkte psychotischer Phasen dingfest zu machen, und liefert ein theoretisches Modell für gelegentlich langfristig anhaltenden Psychosen und einen angemessenen Umgang mit solchen Problemen. Basierend auf theoretisch unterlegten und einem an Interview-Auszügen veranschaulichten Prinzip des Verstehens psychotischer Erfahrungen, auf Ergebnissen und auf Gesprächen aus verschiedenen Diskussionsgruppen, entsteht so ein Modell des Abklingens von »schizophrenen« Psychosen. Mit ihrem Buch, in weiten Teilen entstanden unter intensiver Mitarbeit von mitforschenden psychoseerfahrenen Personen, wollen die Autoren alle am Geschehen Beteiligten ansprechen: Betroffene, Professionelle und Angehörige. Sie wollen Antworten liefern auf die Fragen, welche Struktur Genesungsprozesse aufweisen, was der Motor der Genesung ist, welche Barrieren bei der Genesung zu überwinden sind und wie Genesung unterstützt werden kann. Nach den Erfahrungen der Autoren klingen »schizophrene« Psychosen ab, wenn sich die Betroffenen über ihre Erfahrungen und deren Hintergründe verständigen können. Damit sollen sie in die Lage versetzt werden, die Mitteilung ihrer Erfahrungen wieder in vertrauten sozialen Beziehungen und lebensweltlichen Abläufen zu verankern, was die Hinwendung zu neuen Lebenszielen erlaubt. Für alle, die mit ihren Psychosen nicht klar kommen, eine spannende, wenn auch nicht ganz einfach zu lesende Geschichte. Gebunden, 272 Seiten, 14 Abbildungen, ISBN 978-3-88414-642-2. Köln: Psychiatrieverlag 2017. € 30.–

Peter Lehmann

AG 1 Sich beschweren und Kritik üben

Moderation: Eva Buchholz

Das Motto der diesjährigen Jahrestagung lautet „Raus aus den Schubladen“. Schubladendenken betrifft Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in besonderem Maße. Wenn psychiatrische Diagnosen formuliert werden, kann Schubladendenken (z.B. in der Psychiatrie, im psycho-sozialen Hilfesystem, beim Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder anderen Trägern) besonders verheerende Folgen haben. Dies ist der Fall, wenn die (ärztliche) „Diagnosebrille“ wichtiger genommen wird als der Mensch, durch den dann leicht hindurchgesehen wird.

Wenn Menschen mit ihrem eigentlichen Hilfe- und Unterstützungsbedarf nicht mehr wahrgenommen werden, wenn nur das Label gesehen, die Diagnose „behandelt“ bzw. die Schublade bedient wird, können diverse, ganz unterschiedliche, Probleme die Folge sein: Hilfeverweigerung, Behandlungsfehler, Überbehandlung, Zwangsbehandlung, Nötigung („informeller Zwang“), Verweigerung von Teilhabeleistungen (z.B. Ablehnung von Weiterbildungen, Eingliederungsleistungen), Erfahrungen von Diskriminierung und Grenzüberschreitungen, Würdeverletzungen, Gefühle von Ohnmacht und Ausgeliefertsein, (Re-) Traumatisierungen, etc. pp.

Menschen mit psychiatrischen Behandlungserfahrungen empfinden oft sehr viel Ohnmacht, viele von uns haben die Erfahrung gemacht, dass unsere Wünsche nicht berücksichtigt wurden, als es darauf ankam, dass wir nicht angehört wurden. Nur wenige Psychiatrie-Betroffene oder -Erfahrene beschweren sich tatsächlich über die schlimmen Erlebnisse. Je größer die Ohnmacht, umso stummer werden wir. Wie können wir das ändern? Wie können wir uns „empowern“? Wie können wir uns in die Lage versetzen, zu sprechen, Kritik zu üben, uns zu beschweren? Wie können wir unsere Handlungsfähigkeit zurückerlangen?

Die Arbeitsgruppe möchte genau hier ansetzen: Wir wollen darüber sprechen, wie wir es schaffen können, trotz Ohnmacht und Überforderung, trotz Behindert-Werdens und Beeinträchtigt-Seins, trotz gesundheitlicher Beschwerden, psychischer Belastungen oder anderen Problemen, unsere Sprechfähigkeit zurückzuerlangen.

Um Wissensvermittlung (Unterschiede zwischen verschiedenen Beschwerdewegen und –verfahren, Unterstützungsformen, Recherchemöglichkeiten, etc.) soll es in der Arbeitsgruppe nur am Rande gehen (kurzer Input der Moderatorin für einen groben Überblick). Im Zentrum unserer Auseinandersetzung mit dem Thema soll der Empowerment-Gedanke stehen, d.h. die Reflektion dessen, was wir für mehr Selbstbestimmung und zur Wiedererlangung (bzw. Verteidigung) unserer Handlungsfähigkeit brauchen. Es geht z.B. um die Fragen: Worüber habe ich mich in der Vergangenheit (nicht) beschwert? Warum (nicht)? Welche Erfahrungen habe ich dabei gemacht? Was lässt sich verbessern? Welche Voraussetzungen braucht es, welche Unterstützung wünsche ich mir, damit ich mich traue, auf Missstände hinzuweisen bzw. damit ich dabei mehr Erfolg habe? Damit ich mich nicht davon abbringen lasse, selbstbewusst und selbstbestimmt meine Rechte einzufordern? Welche Ressourcen habe ich? Wie kann ich andere unterstützen? Was wünsche ich mir von anderen?

Die Reflektion soll durch verschiedene Übungen unterstützt werden: Übungen in Kritik und im Sich-Beschweren, im Aus-Der-Schublade-Heraustreten, im Abschütteln von Ohnmacht und dem Finden der eigenen Stimme, im Gehör-Finden und dem Umgang mit Reaktionen.

Bild: „Menschlein“, S. Hofschlaeger / pixelio.de

wenn wir nicht sprechen…

wie soll ich klarkommen
wenn ich nicht spreche

wie soll es mir besser gehen
wenn ich nicht spreche

wie soll ich Gehör finden
wenn ich nicht spreche

wie können mich Andere unterstützen
wenn ich nicht spreche

wie soll sich etwas verändern
wenn ich nicht spreche

woher weiß die Psychiatrie, was uns stört
wenn wir nicht sprechen

woher weiß die Politik, was geändert gehört
wenn wir nicht sprechen

wie steht es um unsere Rechte
wenn wir nicht sprechen

was heißt das für die, die noch kommen
wenn wir nicht sprechen

Eva Buchholz

AG 2 Schreibworkshop: Gefahren und Chancen des Outens

Moderation: Christine Konrad

Mein Name ist Christina Konrad, das ist ein leicht abgewandeltes Pseudonym, ich bin Autorin und lebe in Hessen. Mein Angebot ist ein Schreibworkshop zu dem spannenden Thema „Chancen und Risiken des Outens“. Es gut um die Frage: Wann ist es gut, sich zu seiner psychischen Erkrankung zu bekennen und wann schweigt man lieber oder lügt sogar? Gibt es Situationen, in denen Ehrlichkeit angesagt ist? Wann kann umgekehrt Aufrichtigkeit für das persönliche Fortkommen gefährlich sein?

Im Workshop schreiben wir über Situationen, in denen das Outen gut und über andere, in denen es nachteilig war, bzw. wir es vermeiden konnten. Es besteht die Möglichkeit, die entstandenen Geschichten und Berichte vorzulesen. Gespräche über die Vor- und Nachteile des Outens sollen das Seminar abrunden, auch sollen Alternativen zum „offenen Bekenntnis“ diskutiert werden.

AG 3 Politische Partizipation Psychiatrie-Erfahrener -Anspruch und Wirklichkeit“

Moderation: Jurand Daszkowski

Der Artikel 29 der UN-BRK garantiert Menschen mit Behinderungen Teilhabe am politischen und öffentlichen Leben.
Die Umsetzung dieses Artikels ist in der Realität mangelhaft, beispielsweise die Menschen, die eine gesetzliche Betreuung haben, die sich auf alle Angelegenheiten erstreckt und auch die Patienten des Maßregelvollzugs nach §63StGB und §64 StGB sind von dem Wahlrecht ausgeschlossen.
Im Bereich der Psychiatrie sind viele Gremien (längst nicht alle) formell trialogisch besetzt, aber dürfen Betroffene in diesen Gremien wirklich mitbestimmen, oder haben sie dort eher eine Alibifunktion?

In der AG möchte ich kurz die theoretischen Grundlagen und Stufen der Partizipation vorstellen und dann auch einige Beispiele kritisch beleuchten. Abschließend wollen wir in der AG unsere Wünsche benennen und Forderungen stellen, um eine echte politische Partizipation und weitgehende Selbstbestimmung zu verwirklichen.

AG 4 Teilnahme am gesellschaftlichen Leben

Moderation: Matthias Latteyer

In dieser AG möchte ich Euch einladen, herausfinden welche Aktivitäten uns möglich sind und welche kulturellen Veranstaltungen angeboten werden.
Das Budget von Psychiatrie-Erfahrenen ist in der Regel gering, dies wird bei der Auswahl der Aktivitäten berücksichtigt.

Es geht im ersten Teil der AG darum herauszufinden, welcher Sport dem einzelnen Freude bereitet. Wer Sport treibt, erhöht die Menge an Dopamine und anderen Botenstoffen: wir erzeugen Glückshormone.
Es gibt Wandervereine, Schwimmclubs, Sportvereine, öffentliche Sportanlagen oder einfach nur Freunde treffen für gemeinsame Aktivitäten. Wie finde ich was zu mir passt?

Im zweiten Teil der AG geht es um kulturelle Teilhabe.
Gerade unter uns Psychiatrie-Erfahrenen kommt in der Regel eine finanzielle Barriere hinzu. Was gibt es für Veranstaltung? wie komme ich an günstige Angebote? Wo finde ich kostenlose Kulturangebote? Hilft mir die Anerkennung als Schwerbehinderter?

Ich freue mich über eine anregende AG.

Diskussion und Vertiefung des Referats

AG 5 Die medizinische Verschleierung – Macht-Wissen

Moderation: Marc Rufer.

Trotz aller kritischen Töne, die bisweilen aus dem Innern der Psychiatrie zu hören sind, werden in der Schweiz zunehmend Menschen zwangseingewiesen und mit Psychopharmaka behandelt.[1] Das Zusammenspiel von Psychiatrie, Pharmaindustrie und politischer Macht funktioniert ganz offensichtlich besser denn je.

Ausschließlich hinter dem medizinischen Schleier zeigt sich das wahre Gesicht der Psychiatrie. So würde jemand, der unvoreingenommen der Anwendung von Elektroschocks beiwohnen könnte, klar sehen, dass da Menschen brutal gefoltert werden. Nur die Behauptung, dass dabei einem korrekt diagnostizierten psychisch leidenden Menschen bestmöglich geholfen werde, vermag die Brutalität dieses Geschehens zu vertuschen.

In der Psychiatrie wenden Menschen nach wie vor Gewalt an – täglich. Mächtige Menschen verfügen über das Schicksal von Betroffenen, die ihnen ohnmächtig ausgeliefert sind. Das Erlebnis dieser Anwendung von Gewalt verändert die einen wie die andern. Nachdenkenswert die Aussage von Primo Levi, der als Häftling in Auschwitz jahrelang Macht und Gewalt erlebt und auch beobachtet hatte, zu diesem Thema: „Die Macht ist wie eine Droge... Nach der Initiation, die rein zufällig sein kann, setzt die Abhängigkeit ein und der Zwang die Dosis ständig zu erhöhen. (Primo Levi: „Die Untergegangenen und die Geretteten“: Hanser Verlag, München, 1990, S.66)

[1)] Laut dem Bundesamt für Statistik verdoppelte sich die Zahl der Zwangseinweisungen in die psychiatrische Kliniken der Schweiz annährend zwischen 2011 und 2016 von 7‘490 auf 14‘603.
SonntagsZeitung vom 8.4.2018: Die Zahl der mit Psychopharmaka behandelten HausarztpatientInnen ist auf 40 bis 60 Prozent angestiegen.

AG 6 Spiritualität und integrale Mystik

Moderation: Claus Wefing

Dies ist ein offizielles Treffen aller interessierter für die AG Spiritualität im BPE.

In dieser Arbeitsgruppe widmen wir uns der Spiritualität und suchen noch weitere Wege, die Spiritualität im BPE und vom BPE weiter bekannt zu machen.

An diesen Tag beschreibe ich, was wir in der AG Spiritualität im Bpe tun und suchen gern noch weitere Interessierte, um an den Projekt der Ag Spiritualität: „Spiritualität, Sehnsucht und Seelische Krisen“ mitzuwirken. Manche Psychiater behaupten, dass unsere Spiritualität, unsere Sehnsucht nach Transzendenz, nach Selbstverwirklichung, nach Erleuchtung nur unsere Krankheit ist oder ein Teil davon ist. Das Einzige, was wirklich helfen würde sind die Pillen! Das wollen wir in den 10.000€ Projekt widerlegen und ein vielleicht Buch, ein längeren mehrteiligen Artikel rausbringen, welcher veröffentlicht werden soll. Natürlich gibt es auch Praxis. Wir wollen für eine Weile in der Stille sitzen, die Körpergebärden von W. Jäger und B. Grimm vermittele ich weiter und einfach zu erlernende, wirkungsvolle Qi Gong Übungen. Dazu sitzen wir auch in einen achtsamen Dialog zusammen. Alles was ich vermittele, gibt’s auch zum Schluss auf Papier.

Viele der Ag Teilnehmer/Innen haben mir nach einem Arbeitsgruppe berichtet, dass Ihnen die Stille, und die positiven Themen sehr gut getan haben auf einen vollen Selbsthilfetag oder einen Kongress. Seid alle herzlichst eingeladen.

AG 7 Selbsthilfe mit schamanischen Heilweisen

Moderation: Peter Weinmann

Der Schamanismus gilt als eine heterogene Familie von Traditionen und Methoden in so genannten Naturvölkern, bei denen das Bewusstsein für Problemlösungen und Heilzwecke eingesetzt wird. Mit dem Core-Schamanismus wurde von Wissenschaftlern ein Lernsystem entwickelt, mit dessen Hilfe auch moderne westliche Menschen eigene schamanische Erfahrungen machen können. Dies kann der Persönlichkeitsentwicklung dienen, eine ergänzende Selbsthilfe für Genesungsprozesse sein und/oder ein spiritueller Weg werden. Gezeigt und geübt wird im Workshop, wie man relativ einfach Elemente aus dem Schamanismus nutzbringend in seinen Alltag integrieren kann. Der Workshop versteht sich als ein kreativer und erlebnisorientierter Kontrapunkt zu den vielen kopflastigen Anteilen der Jahrestagung. Teilnehmende dürfen gerne auch eigene Trommeln und Rasseln mitbringen, wenn vorhanden.
Weitere Informationen bei:
Peter Weinmann, Försterstraße 36, 66111 Saarbrücken, 0681/62641, www.asl-sb.de, asl-sb@gmx.de

AG 8 Psychiatrie Erfahrene auf dem ersten Arbeitsmarkt – wie kann das gelingen?

Moderation: Matthias Wiegmann

Viele Menschen mit Psychiatrieerfahrung streben eine Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt an. In dem Zusammenhang ergeben sich etliche Fragen, die in der AG erarbeitet und diskutiert werden sollen.

Welche gesetzlichen Bestimmungen sind für Menschen mit Einschränkungen im Arbeitsleben bedeutsam?
Welche Qualifikationen machen uns (individuell) für potenzielle Arbeitgeber attraktiv?
Welche Vor- und Nachteile hat der erste Arbeitsmarkt gegenüber anderen Beschäftigungsformen?
Welche Hürden können im Zusammenhang mit dem Berufseinstieg und im Rahmen eines bestehenden Beschäftigungsverhältnisses auftreten und wie können wir solche Hürden überwinden?
Wie ist es AG-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern gelungen, auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen?
Welche Fehler sollten wir im Berufsleben vermeiden?
Welche Erfahrungen haben wir mit professionellen Unterstützungsangeboten gemacht?
Wie können wir im Rahmen der Selbsthilfearbeit Einfluss auf die Strukturen in der Arbeitswelt ausüben?

AG 9 Morgen ist auch noch ein Tag-Schluss mit dem Aufschieben

Moderation: Christine Wismüller:

Es gilt eine unangenehme Lebensgewohnheit zu beleuchten und aus gutem Grund zu verabschieden. Zwar hat man das trügerische Gefühl einer Erleichterung, wenn man nicht gleich ran muss an die Arbeit, aber letztendlich steigert sich der Arbeitsdruck umso mehr, das kostet sowohl Arbeitsfreude, als auch Arbeitsqualität, denn am Schluss muss ja alles um so schneller gehen. Die Kollegen, aber auch Fremdfirmen ordnen den Aufschieber als unsicheren Kantonisten ein, dem man nichts zutrauen kann.
Es gibt bestimmte Aufschiebertypen, den Druckaufschieber, den Verhinderungsaufschieber. Mittels Terminplanung sollte man gegensteuern.
Viel Freude an meiner Arbeitsgruppe wünscht
Christine Wismüller

AG 10 Die Definition der psychischen Krankheiten: Vater aller psychiatrischer Schubladen

Moderation: Lutz Zywicki

Die Frage ob es Psychische Krankheiten und damit heilbare und/oder chronisch psychisch Kranke gibt, beschäftigt mich seit meinem Untauglichen als verrückt gewerteten Versuch DIE MENSCHHEIT aufzurütteln im Jahr 1993.

Schon beim damit einhergehenden ersten Krankenhausaufenthalt hatte ich das Gefühl dass die professionellen Deutungen meines Verhaltens als schwere psychische Krankheit nicht viel mit mir und meinem Sein zu tun hatten.

Erstmalig wies mich, der leider schon verstorbene systemische Psychotherapeut Klaus Mücke aus Potsdam Anfang des 21. Jahrhunderts darauf hin, dass es keine psychischen Krankheiten gibt, als er mir unmissverständlich mitteilte, dass er keinen Vortrag hält, wenn in dem Veranstaltungsflyer der Begriff **Psychische Krankheit** verwendet wird.

Seit dem habe ich mich noch intensiver mit der Frage beschäftigt und bin seit einigen Jahren zu der Überzeugung gelangt, dass fast aller Machtmissbrauch, aller professioneller Zwang und alle professionelle Gewalt letztendlich auf die Definition menschlicher Seelenzustände und psychisches anderssein von Menschen, als mehr oder weniger schwere psychische Krankheiten zurück zu führen sind. Die daraus gezogene Schlussfolgerung dass alles gerechtfertigt und erlaubt ist um einen Menschen auch gegen seinen Willen von diesen Krankheiten zu heilen, erfolgt dabei fast zwangsläufig.

Somit sind die willkürlichen Schubladen **Psychisch krank** und **nicht psychisch krank** entscheidend ob ein Mensch respektvoll behandelt wird oder eben nicht.

Diese Überlegungen und ihre Auswirkungen auf unseren Alltag möchte ich mit Teilnehmern der Jahrestagung die dem Krankheitsbegriff zumindest skeptisch bis kritisch gegenüber stehen, weiter vertiefen und gemeinsam diskutieren.

DIE AG IST NICHT FÜR TEILNEHMER, DIE DEM KRANKHEITSBEGRIFF POSITIV GEGENÜBER STEHEN, denn sie ist gewollt nicht der Ort um diese Problematik grundsätzlich zu diskutieren.

Um die Teilnehmer ein wenig nachhaltiger an meinen jahrelangen Überlegungen zu dieser Frage teilhaben zu lassen, werde ich ein kurzes Hintergrundpapier meiner Argumentation, warum die Definition einer psychischen Krankheit aus meiner Sicht eine Irrlehre ist, den Teilnehmern zur Verfügung stellen.

Außerdem werde ich ein weiteres Hintergrundpapier über die Geschichte der Definition der „schweren Krankheit Homosexualität des Mannes“ erarbeiten. Anhand des medizinischen Fachbuches von Dr.med Kurt Freund „Die Homosexualität beim Mann“, welches 1965 im S. Hirzel Verlag in Leipzig erschien, werde ich Aufzeigen welche aus heutiger Sicht irrsinnigen Thesen über die „Krankheit“ es gab und mit welchen wissenschaftlich fundierten Beweisketten an der Universität Prag diese Thesen wissenschaftlich hinter forscht wurden und was damals als fundierte wissenschaftliche Erkenntnis galt.

Wenn die Teilnehmer der AG es wollen, können wir anhand dieses Materials uns genauer ansehen, welche Parallelen es zwischen der medizinischen Beweisführung der „Krankheit Homosexualität des Mannes“ und der „psychischen Erkrankungen“ gibt.

Egal ob wir diese Fragen in der AG besprechen oder nicht, können alle Interessierten AG Teilnehmer auch dieses Hintergrundpapier bekommen.

In der AG werden meine eigen Überlegungen einen gewissen Raum einnehmen, aber es wird auch genügend Raum für die Meinungen der AG Teilnehmer und zum Diskutieren über die

Die schleichende Wiederkehr des Elektroschocks

Vortrag von Peter Lehmann

Ohne Protest und Widerstand ist die Auslösung „therapeutischer“ epileptischer Anfälle mit Stromstößen durch das Gehirn ins Repertoire der Psychiatrie zurückgekehrt. Ursachen sind Behandlungsresistenzen, die sich bei anhaltender Verabreichung von Antidepressiva und Neuroleptika bilden können, Einnahmeverweigerung, Entzugsprobleme und die Vergütung von Elektroschocks durch Krankenkassen (ca. 450 € je Schock). Am häufigsten geschockt werden Frauen und ältere Menschen.

Elektroschock-Eiferer begründen den vorbeugenden, konsequenten und dauerhaften Einsatz des Elektroschocks (auch nach Abklingen psychischer Probleme über viele Monate hinweg) mit geringeren unerwünschten Wirkungen, überlegener Ansprechrate und Neubildung von Nervenbahnen im Gehirn. Kritiker verweisen auf Persönlichkeitsveränderungen und die erheblichen, teilweise chronischen und lebensbedrohlichen Folgen für Herz, Kreislauf und Hirngefäße.

Psychiater, die Elektroschocks kritisch gegenüberstehen, insbesondere den in „Fach“-Zeitschriften momentan propagierten Vorschlägen, Elektroschocks genauso wie Psychopharmaka ohne zu zögern unter Zwang zu verabreichen, sehen sich dem Vorwurf unethischen ärztlichen Verhaltens ausgesetzt: sie würden ihren Patienten eine bewährte und sichere Behandlungsmethode vorenthalten. Elektroschock-Eiferer schlagen intern vor, möglicherweise unklare Formulierungen von an sich eindeutig ablehnenden Patientenverfügungen zu nutzen, um noch vor Einschaltung eines Gerichts Serien von Elektroschocks zwangsweise zu verabreichen.

Es ist höchste Zeit, politischen Widerstand gegen diese im Zeitgeist des Faschismus erfundene, von so manchem Arzt und mancher Ärztin als verantwortungslos bezeichnete Behandlungsmaßnahme zu entwickeln. Individuell könnte man daran denken, sich mit der Psychosozialen Patientenverfügung (PsychPaV) zu schützen; sie liefert einen Formulierungsvorschlag. Wer gegebenenfalls Elektroschocks verabreicht bekommen oder die Entscheidung dem Psychiater überlassen will, muss nichts unternehmen.

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Ehrenvorsitzende Dorothea Buck
BPE e.V. Wittener Str. 87, 44789 Bochum

17.04.2018

Liebe Mitglieder!
Wir laden herzlich ein zur

Mitgliederversammlung

am Samstag, dem 13. Oktober 2018 um 17:00 Uhr in der Jugendherberge Kassel.
Für die Mitgliederversammlung sind folgende **Tagesordnungspunkte** vorgesehen:

1. **Begrüßung**
2. **Wahl der Versammlungsleitung und der Protokollanten**
3. **Regularien (Genehmigung von Tagesordnung und Geschäftsordnung, Wahl der Zählkommission)**
4. **Bericht des Vorstandes**
5. **Bericht der Geschäftsstelle**
6. **Kassenbericht**
7. **Bericht der Kassenprüfer**
8. **Aussprache zu den Berichten**
9. **Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2019**
10. **Entlastung des Vorstandes**
11. **Wahl des**
    a) **Geschäftsführenden Vorstand***
    b) **Wahl von Mitgliedern des erweiterten Vorstandes soweit das Land bisher nicht vertreten ist**
12. **Antragsberatung**
    a) **Satzungsanträge***
    b) **sonstige Anträge***
13. **künftige Arbeitsschwerpunkte**
14. **Verschiedenes**

*** Bewerbungen für den geschäftsführenden und erweiterten Vorstand sowie Satzungsanträge und einfache Anträge werden im nächsten Rundbrief abgedruckt, wenn sie bis zum 05.08.18 beim Vorstand (vorstand@bpe-online.de) und der Rundbriefredaktion (bpe-rundbrief@web.de) eingegangen sind. Da der Rundbrief 3 Mitte September bei den Mitgliedern sein wird, ist die satzungsmäßige Frist für Satzungsanträge auch noch gewahrt.**

Mit freundlichen Grüßen
Für den geschäftsführenden Vorstand, gez. Ruth Fricke

Antrag zum TOP 3 Regularien

Die Mitgliederversammlung möge folgende Geschäftsordnung beschließen:

Geschäftsordnung für die BPE-Mitgliederversammlung:

1) Die Redezeit für Wortbeiträge beträgt maximal 2 Minuten.
2) Ausgenommen von dieser Regelung sind die jeweiligen Antragsteller und bei den Berichten des Vorstands und der Geschäftsstelle diejenigen, die für die Berichte verantwortlich sind. Diese haben jeweils zu Beginn und zum Abschluss der Debatte Gelegenheit zur ausführlichen Stellungnahme.
3) Die Mitgliederversammlung endet in jedem Fall um 24.00 Uhr.
4) Rederecht in der BPE-MV haben alle anwesenden ordentlichen BPE-Mitglieder und Fördermitglieder. Ein Antragsrecht für Sach- und Personalanträge haben nur die ordentlichen BPE-Mitglieder.
5) Geschäftsordnungsanträge, z.B. auf Schluss der Debatte, werden dadurch angezeigt, dass die Antragsteller beide Hände erheben. Diese Antragsteller kommen außerhalb der Rednerliste sofort zu Wort. Über diese Anträge ist nach Verlassen der Rednerliste und erfolgter Gegenrede direkt abzustimmen. Die Gegenrede kann auch ohne Begründung „formal“ erfolgen. Erfolgt keine Gegenrede zum gestellten Geschäftsordnungsantrag, so gilt der Antrag ohne Abstimmung als angenommen.

Antragsteller: Der Geschäftsführende Vorstand des BPE

Die Wiederkehr des Elektroschocks: Legitime Therapie oder verantwortungslose Schädigung?

Elektroschock-kritisches Symposium im November 2018 – eine Ankündigung

Ohne Protest und Widerstand ist die auch als »Elektrokrampftherapie«, »Elektrische Durchflutungstherapie« oder »Elektrokonvulsionstherapie« bezeichnete Auslösung eines Grand-mal-Anfalls ins Repertoire der Psychiatrie zurückgekehrt. Deren Befürworter begründen den konsequenten, vorbeugenden und dauerhaften Einsatz des Elektroschocks mit dessen Überlegenheit über Psychopharmaka, kaum vorhandenen »Nebenwirkungen« und überlegener Ansprechrate. Kritiker verweisen auf die nur kurzfristigen positiven Effekte, teilweise erheblichen und chronischen Gedächtnisstörungen sowie das Risiko von Hirnschädigungen und andere körperliche und psychische Folgen. Handelt es sich also um eine legitime Therapie, welche vertretbare Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringt, oder ist es verantwortungslos, Menschen überhaupt zu dieser Maßnahme zu raten und sie an ihnen vorzunehmen? Ein äußerst umstrittenes Thema, das bei der Vorveranstaltung zur Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) diskutiert werden wird.

Leitung: Peter Lehmann (BPE-Webmaster) und PD Dr. med. Dr. phil. Jann E. Schlimme

Mitdiskutantinnen & Mitdiskutanten: Prof. Dr. med. Asmus Finzen, Dr. med. Eva Heim, Astrid Krause & Michael Proctor, Dr. jur. Marina Langfeldt und Dr. med. Marc Rufer

Moderation: Gaby Sohl, taz. die tageszeitung

Termin

15. November 2018 (Donnerstag), 9:00-12:30 Uhr: »Die Wiederkehr des Elektroschocks: Legitime Therapie oder verantwortungslose Schädigung?«

Ort

Altes Theater, Tessenowstr. 11, 39114 Magdeburg

Kosten

25 €, für Psychiatriebetroffene 15 €.
Weitere Informationen zur Veranstaltung stehen im Internet unter www.peter-lehmann.de/termine.htm#es

Sponsorinnen und Sponsoren gesucht
Bei dem Elektroschock-Symposium in Magdeburg soll ein Filmemacher die Redebeiträge aufnehmen und diese als kleine Lehrfilme auf YouTube stellen. Dabei entstehen Kosten in Höhe von 1970 €. Dieses Geld ist bisher nicht vorhanden.

Bankverbindung

Kontoinhaber: Stiftung für Soziale Psychiatrie

Stichwort: Elektroschock-Symposium

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE57 3702 0500 0001 3476 00

BIC: BFSW DE33 XXX

Die Stiftung für Soziale Psychiatrie (www.stiftung-sozialpsychiatrie.de) ist gemeinnützig. Spenden können steuerlich abgesetzt werden. Beträge sind in jeder Höhe willkommen.

Peter Lehmann

Aufruf der Geschäftsstelle

Liebe Mitglieder,

wie Ihr wisst, werden in der Geschäftsstelle Daten von empfehlenswerten Anwälten und Psychiatern und Psychologen gesammelt. Viele von Euch fragen besonders nach guten Rechtsanwälten in Ihrer Nähe. Damit die Listen aktuell bleiben, und die Berater und ich Euch im Fall der Fälle weiterhelfen können, bin ich auf Eure Unterstützung angewiesen. Daher meine Bitte:

Wenn Ihr gute Erfahrungen mit Rechtsanwälten gemacht habt, oder Psychiater bzw. Psychologen kennt, die unseren Ansichten nahe stehen, dann teilt mir bitte deren Daten mit.

Herzlichen Dank Anne Murnau

Wittener Str. 87, 44 789 Bochum

Sprechzeiten: Do 10 – 13 Uhr

Tel: 0234 / 917 907-31 Fax: 0234 / 917 907-32 Kontakt-info@bpe-online.de

Besondere Seminare für die PE-Selbsthilfe

- **Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen**. Die verbesserte Selbstdarstellung Betroffener tut not. Der Workshop vermittelt in einfacher Form Grundzüge moderner PR-Arbeit: Anleitung zum Umgang mit unterschiedlichen Medien, zum handling einer Presseinformation u.v.m. Mit Praxistipps, Übungen, Diskussion.
- **Gedichte schreiben – hilft!** Es müssen nicht Kreativtherapien in Tagesstätten und Ergotherapien oder autobiografisches Schreiben beim Arzt sein. Selbsthilfe kann es selbst! Ein besonderer Literaturkurs mit selbsthelfender Wirkung über den Weg der Poesie. Theorie, Schreib- und Sprechübungen, Erörterung.
- **Outsider Art? – Kunst als Teilhabe**. Outsider Art, was ist das heute / was nicht? Betroffenenkunst, Psychiatrieerfahrenen-Malerei, Therapiekunst, Art Brut, freie Kunst..? Möglichkeit für Teilhabe und Genesung? Informations- und Diskussionsseminar, mit Blick zum unterschiedlichen Verständnis von Outsider Art in Europa.

Die 3-stündigen Basiskurse werden vom Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar für die Selbsthilfe in Kleingruppen angeboten. Finanzierbar über Selbsthilfefördermittel der Gruppen. Um frühzeitige Terminierung wird gebeten.

Kontakt für Anfragen (mit Terminvorschlägen):

BKS Saar, c/o Hr. Gangolf Peitz, Lindenstr. 21, 66359 Bous. gangolf.peitz@web.de

AG Spiritualität

Am 10.10.2015 wurde auf der BPE-Jahrestagung die Arbeitsgruppe Spiritualität für PE gegründet. Ziele sind, Wege zu finden trotz Psychiatrie-Erfahrung Spiritualität gesund zu praktizieren und zu diskutieren. Dabei können die Wege für jeden einzelnen natürlich ähnlich oder anders sein. Kontakte zu spirituellen Lehrern sind vorhanden, die uns aufgeschlossen sind und die die Psychiatrie kritisch sehen.

Ansprechpartner ist Claus Wefing, Email: Claus.Wefing@live.de 05222 28 34 59 oder per Post an:
BPE AG Spiritualität Wittener Str. 87, 44789 Bochum . Homepage: http://www.spirituellepsychiatrieerfahrene.de

Arbeitskreis EX-IN

Seit 2006 werden Psychiatrie-Erfahrene in EX-IN-Fortbildungen zu GenesungsbegleiterInnen und DozentInnen qualifiziert. EX-IN ist ein englisches Kürzel für Experienced-Involvement und bedeutet „Einbeziehung (Psychiatrie-)Erfahrener“. EX-IN'lerInnen wollen die Psychiatrie von innen reformieren, in Richtung Gesprächs- und Milieutherapie mit möglichst wenig Medikamenten und ohne Zwang und Gewalt. Der Arbeitskreis EX-IN des BPE stellt sich die Aufgabe, EX-IN'lerInnen, die Mitglied des BPE sind, zu vernetzen.

Matthias Schuldt, Bergenstr. 21a, 23558 Lübeck, Tel. 0451-40 83 024, matthias-schuldt@gmx.de

Rechtshilfefonds für Zwangspsychiatrisierte

Auf Grund der fortgesetzten und immer zahlreicher werdenden Verstöße psychiatrischer Täter/innen gegen die gültigen Gesetze haben sich die Vorstände des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener e.V. und des Landesverbands PE Nordrhein Westfalen e.V. zur Einrichtung eines Rechtshilfefonds für zwangsweise psychiatrisierte Menschen entschlossen.

Dieser Fonds soll dazu dienen, **aussichtsreiche** Klagen gegen illegale psychiatrische Zwangsmaßnahmen oder **aussichtsreiche** Klagen gegen gesetzwidrige Entscheidungen oder Verfahrensweisen der deutschen Justiz zu unterstützen.

Illegale psychiatrische Zwangsmaßnahme sind z.B. die ambulante Zwangsbehandlung oder die stationäre Zwangsbehandlung ohne richterlichen Beschluss.

Eine rechtswidrige Verfahrensweise der Justiz liegt z.B. vor, wenn bei einer richterlich angeordneten Zwangsmaßnahme, der/die davon Betroffene nicht angehört wird.

Um es klar zu sagen: Die Chancen für den Rechtsweg sind nicht gut. Psychiatrie-Erfahrene haben, egal was passiert ist, fast immer unrecht.

Daher brauchen wir eindeutige Fälle. Diese Fälle müssen aktuell sein.

Um zu prüfen, ob es ein **aussichtsreicher** Fall ist, brauchen wir Kopien der wichtigsten Unterlagen. Wir werden pro Jahr nur ein, höchstens zwei Prozesse unterstützen.

Fürs Erste haben wir 4.000,- € zur Verfügung gestellt.

Wer meint, sein/ihr Fall eigne sich, wendet sich bitte an:

BPE, Wittener Str. 87, 44 789 Bochum, vorstand@bpe-online.de

LPE NRW, Wittener Str. 87, 44 789 Bochum, Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de. Gemeinsames Fax: 0234 / 640 5103

Fragen werden von Miriam 0234 / 68 70 552 oder Matthias 0234 / 640 5102 beantwortet.

Die Vorstände von BPE und LPE NRW im November 2006

Zum Mitmachen

Bpe-Kulturnetzwerk:

Im Herbst 2005 ist der erste Aufruf zur Bildung eines Bpe-Kulturnetzwerkes erschienen. Inzwischen sind hier in den Rubriken: Malerei, Zeichnen, Fotografie, Collagen, plastisches Gestalten, Kunstgewerbe, Digitale Kunst, Dichtung, Prosa, Musik, Theater, Kabarett und Tanz ca. 60 Einzelpersonen und Gruppen registriert.

Interessenten wenden sich bitte an:
Ruth Fricke Mozartstr. 20 b, 32049 Herford. Tel. + FAX: 05221-86 410, mail: Ruth.Fricke@t-online.de

Netzwerk Psychiatrie-Erfahrener Profis:

Seit dem Herbst 2005 gibt es ein Netzwerk Psychiatrie-Erfahrener Profis im Bpe. Hier diskutieren Professionelle aus dem Bereich der Psychiatrie und Medizin darüber wie sie ihre Doppelrolle nutzbringend in die Bpe-Arbeit einbringen können, aber auch über ihre besondere Rolle am Arbeitsplatz. Evtl. kann sich im Laufe der Zeit aus diesem Netzwerk auch ein wissenschaftlicher Beirat für den Bpe entwickeln.

Interessenten wenden sich bitte an:
Christine Pürschel, Hanns-Eisler-Str. 54, 10409 Berlin, Tel.: 030-42 41 718 mail: tine.puerschel@berlin.de

Arbeitskreis Forensik:

Hier arbeiten zur Zeit Fritz Schuster und Norbert Südland überwiegend in der Einzelfallbetreuung. Unterstützung wäre dringend erforderlich. Wünschenswert wäre es, wenn es in jedem Bundesland wenigstens einen Ansprechpartner für den Bereich Forensik, geben würde, denn die Maßregevollzugsgesetze sind Landesgesetze. Außerdem würde die räumliche Nähe eine direkte Kontaktaufnahme mit den Betroffenen erleichtern.

Interessenten wenden sich bitte an:

Fritz Schuster, Wildermannstr. 70, 45659 Recklinghausen, Tel/Fax: 02361-14 1 86, mail: Fritz.Schuster11@web.de

Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie:

Beratung beim Aufbau und zur praktischen Arbeit/Umsetzung dieser Stellen, sowie eine Übersicht über bestehende Stellen findet Ihr beim Bundesnetzwerk unabhängige Beschwerdestellen im Internet unter: http://www.beschwerde-psychiatrie.de/downloads.html

Das Sprecherteam besteht zur Zeit aus den BPE-Mitgliedern Karin Haehn, Bernd Kreißig und Ruth Fricke, alle drei erreicht Ihr per mail über: bundesnetzwerk@beschwerde-psychiatrie.de

Antifolterkommission

Liebe Mitglieger, die Antifolterkommission des Europarates führt in regelmäßigen Abständen Kontrollbesuche in den Staaten durch, die zum Europarat gehören. Im Vorfeld derartiger Besuche wird der Bpe e.V: regelmäßig aufgefordert Verstöße gegen die Antifolterkonvention des Europarates zu melden. Hier sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen. Bitte meldet uns sofort Verstöße gegen die Antifolterkonvention des Europarates, wenn sie Euch persönlich widerfahren sind, damit wir Eure Erfahrungen in unseren Bericht einfließen lassen können.

Bitte schickt Eure Erfahrungsberichte an:
Ruth Fricke, Mozartstr. 20 B, 32049 Herford, Fax: 05221-86 410, mail: vorstand@bpe-online.de

Soteria AG

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

Kontaktadresse:
Soteria AG c/o Bernd Thomaßen, Mühlenstr. 23, 45731 Waltrop

Psychopharmakaberatung aus Betroffenensicht

Projekt ist ausgelaufen! !!! Die Arbeit an dem Thema wird in eingeschränktem Umfang fortgesetzt.

Telefonzeiten: Dienstag von 10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr sowie Mittwoch 11-14 Uhr unter 0234 / 640 51-02, Fax: -03

Ich stehe den Bpe-Selbsthilfegruppen für Vorträge und Arbeitsgruppen zu Psychopharmaka und „Ver-rücktheit steuern“ gegen Fahrtkosten (Bahncard 50) zur Verfügung.

Ich versuche eine bundesweite Liste von Psychiater/inn/en 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 organisiere bundesweite Seminare, auf denen sich Psychiatrie-Erfahrene zum Thema Psychopharmaka usw. weiterbilden. Interessent/inn/en, die so ein Seminar bei sich vor Ort wollen, bitte bei 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.

Selbsthilfegruppen und Landesorganisationen berate ich in allen organisatorischen Fragen.

Weitere Informationen unter:

Bpe, z. Hd. Matthias Seibt, Wittener Straße 87, 44 789 Bochum, 0234 / 640 51-02, Fax: -03