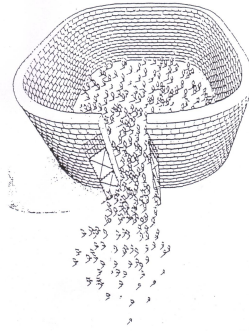


**Newsletter****Psychosoziale News****Kurzmitteilungen Nr. 72**

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

im Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V., BPE ( [www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de) )

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

Stand: **Montag, den 14. November 2011**

**Inhaltsübersicht:****- Termine & Veranstaltungen**

- 1.) Vortrag "Gewalt hat Alternativen" im Psychose-Seminar am 15. November 2011 in Stade
- 2.) Neuer „Offener Gesprächskreis“ in Oldenburg
- 3.) Vorbereitungstreffen der Unabhängigen Beschwerdestelle im Bereich Oldenburg
- 4.) 23. Pressefest 2011 der Bremer Zeitungsinitiative IRRTU(R)M am 17. November 2011
- 5.) Vorstandstreffen zur Selbsthilfefinanzierung 2012 der LPEN e.V.
- 6.) Redaktionstreffen der LPEN-Zeitungsinitiative in Hannover am Montag, den 21.11.2011
- 7.) Lüneburger Psychoseseminare - Wintersemester 2011
- 8.) Selbsthilfetag des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. in Bielefeld
- 9.) Info-Tag EXperienced – INVOLVEMENT in Münster EX-IN – was ist das - wie geht das ?
- 10.) Informationsreihe zur seelischen Gesundheit im Landkreis Oldenburg - Wege aus der psychischen Krise am 30.11.2011 in Harpstedt
- 11.) Seminar zu "Persönliches Budget" am Samstag, den 03. Dezember 2011 in Bochum
- 12.) Öffentliches Treffen des LV Psychiatrie-Erfahrener Bremen am 04.12.2011
- 13.) Trialog am Mittwoch, den 07. Dezember 2011 in Osnabrück
- 14.) Das Grüne Sofa - Literarischer Feierabend für Erwachsene am Dienstag 13. Dezember 2011 um 18.15 Uhr in Bremen

### **- Bücher- und Broschürentipps**

- 15.) *Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen Anforderungen an E-Mails und Websites*
- 16.) *“Gewalt hat Alternativen” Eine kritische Betrachtung der psychiatrischen Praxis der Zwangsmaßnahmen mit der Absicht ihrer Minimierung*
- 17.) *Die 11. Therapie - Selbsterfahrung*
- 18.) *Broschüren: Basiswissen Psychopharmaka / Psychiatrie-Recht*

### **- Kurzmitteilungen**

- 19.) *Kurzmeldungen*
- 20.) *Umfrage des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen - Selbsthilfe bewegt Niedersachsen, weil...*
- 21.) *Bis hier hin - und viel weiter* (Gedanken eines Mitgliedes, das in den letzten Lebensabschnitt gekommen ist)
- 22.) *Beratungsangebote von Matthias Seibt*
- 23.) *Wichtige Adressen*
- 24.) *Impressum*

## **1.) Vortrag "Gewalt hat Alternativen" im Psychose-Seminar am 15. November 2011 in Stade**

Diplom-Sozialpädagogin Constanze Taddey wird beim Psychose-Seminar am **Dienstag, den 15. November 2011, ab 18:30 Uhr im Vortragsraum Elbe** im **Elbe Klinikum Stade** <http://www.elbekliniken.de/>, Bremervörder Straße 111, 21682 Stade eine knappe Stunde referieren. Sie ist eine StimmenhörerIn. Ein Mensch – so beschreibt sie es selbst mit einer außergewöhnlichen Erfahrungswelt. Es handelt sich um einen mutigen Schritt zum Krankheitsbekenntnis. In diesem Sommer hat die 46-Jährige ihr Diplom als Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin an der Hamburger Hochschule für Angewandte Wissenschaften bestanden. Jetzt will sie anderen Menschen in deren Wahnkrisen beistehen – als Professionelle, als Doppelerfahrene – und gewaltfrei. **“Gewalt hat Alternativen – eine kritische Betrachtung der psychiatrischen Praxis der Zwangsmaßnahmen mit der Absicht der Minimierung”** ist Titel der Diplomarbeit. Constanze Taddey kritisiert die psychiatrische Praxis der Zwangsmaßnahmen. Danach ist Zeit für einen Austausch. Ausdrücklich sind zu dem Abend alle eingeladen, die sie kennen, Freunde, Bekannte, Wegbegleiter, Fachleute, auch Kritiker. Auch die Diplomarbeit ist gegen einen Selbstkostenpreis erhältlich.

## **2.) Neuer „Offener Gesprächskreis“ in Oldenburg**

**Montags, um 18.30 Uhr im „Propeller“, Auguststraße 90**

Der **„offene Gesprächskreis“** ist eine Selbsthilfegruppe von Menschen, die sich weiter entwickeln wollen. Die Interesse daran haben, mit anderen über ihre Erkrankung und ihren Erfahrungen im Austausch zu sein. Die ein Verständnis für den anderen mitbringen und gleichzeitig andere Ideen aufgreifen mögen.

Jeder kommt freiwillig, jeder sagt freiwillig etwas. Probleme dürfen angesprochen werden und die Gruppe entwickelt aus eigenem Erfahrungsschatz Ideen zur Lösung. Es darf auch einfach erzählt werden, was einem gerade beschäftigt – die Gruppe freut sich, wenn er oder sie etwas sagt.

Wenn jemand mal nicht kann oder will, dann kommt er eben nicht. Das ist eine Gruppe von Freiwilligen.

Geleitet wird die Gruppe von Herrn Werner Jasper, der über das Projekt Ex-In eine Ausbildung zum Genesungsbegleiter absolviert hat.

Weiter Infos zur Gruppe im „Propeller“ Auguststraße 90, 26121 Oldenburg unter Tel. 04 41 / 77 68 00

### **3.) Vorbereitungstreffen der Unabhängigen Beschwerdestelle im Bereich Oldenburg**

**GRÜNDUNG einer UNABHÄNGIGEN BESCHWERDESTELLE in der PSYCHIATRIE für die REGION OLDENBURG**

**ALLE KÖNNEN MITMACHEN !!!**

In der **Stadt Oldenburg** findet am **Mittwoch, den 16. November 2011** um **18:00 Uhr** in den Räumen der Begegnungsstelle **"Propeller"**, Auguststraße 90 in Oldenburg **ein Treffen der Vorbereitungsgruppe der "Unabhängigen Beschwerdestelle Bereich Oldenburg und Umgebung"** statt. Interessierte sind herzlich eingeladen. Es gibt Getränke und gute Laune bringt jeder selber mit !!!

Das **nächste regelmäßige Treffen der Gründungsgruppe** findet am **Mittwoch, den 30. November 2011** um **17:00 Uhr** im **"Propeller"**, Auguststraße 90 in Oldenburg statt.

Die Beschwerdestelle versteht sich als „unabhängige Interessenvertretung“ für Menschen mit psychischen Problemen und Suchterkrankungen. Es wird begleitet, geprüft, geschlichtet unter Einhaltung der Schweigepflicht.

Wir sind und suchen Betroffene, Angehörige, Professionelle (Juristen, Ärzte, Sozialarbeiter, Seelsorger, Mitarbeiter aus psych. Einrichtungen) und interessierte Bürger, die sich seit dem 30.09.2009, jeden letzten Mittwoch im Monat treffen, um eine „unabhängige Beschwerdestelle“, zu gründen.

Angelehnt an das Konzept der DGSP (Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie e.V.). Unterstützt und initiiert durch den SpDi des Gesundheitsamtes OL.

**- Treffpunkt:**

jeden letzten Mittwoch im Monat, um 17:00 Uhr  
In den Räumen der Kontakt- und Begegnungsstätte „Propeller“  
Auguststraße 90, 26121 Oldenburg

**- Kontakt und Info:**

E-mail: [Sperling100@gmx.de](mailto:Sperling100@gmx.de) oder  
B. Gerdes Tel. 04 41 / 3 09 82 79

### **4.) 23. Pressefest 2011 der Bremer Zeitungsinitiative IRRTU(R)M am 17. November 2011**

Wir möchten Sie herzlich einladen zur Bremer Buch Premiere<sup>1</sup> der **23. Ausgabe des IRRTURM "Unterwegs sein."** Die Veranstaltung findet am Donnerstag, den 17.11.2011 im **Westend Kultur**

Werkstatt, Waller Heerstraße 294, 28219 Bremen, statt.<sup>1</sup> Anfahrt: <http://www.westend-bremen.de/Anfahrt> - Die BremerBuchPremiere ist eine Veranstaltungsreihe vom Bremer Literaturkontor und der Stadtbibliothek Bremen. **Der Ablauf der Veranstaltung ist wie folgt:** 17.11.2011 im Westend, großer Saal. Einlass: 16:00 Uhr, Eintritt frei, Ankommen, Getränke und Kekse, Gespräche und Plätze finden; Beginn der Veranstaltung 16:30 Uhr Lesung aus dem neuen IRRTURM-Buch mit musikalischer Begleitung der Band : Musica de Barrio - Musik des Viertels ([www.quadropol.com](http://www.quadropol.com)) zwischendrin: Pause. Während der Veranstaltung werden künstlerische Darstellungen projiziert. Einzelne Texte werden begleitet mit musikalischer Improvisation vorgetragen.

Am Tag der Bremer Buch Premiere können sie erstmals die neue Ausgabe Nummer 23 **"Unterwegs sein"** erwerben und unser Hörbuch, das wir gemeinsam mit Schauspielern des theaterbremen aufgezeichnet haben, mit der Technik von Radio Weser TV. Im Anschluss ein kleines Buffet und gemütliches Beisammensein. **Zur Lesung, zum neuen Buch und dem Hörbuch:** Gelesen werden ein knappes Dutzend Texte aus der neuen IRRTURM Ausgabe "Unterwegs Sein", Texte vom Reisen, vom Unterwegs sein im Leben, von der Suche nach dem Sinn. Unterwegs Sein ermöglicht Veränderung und Begegnung: In den Texten begegnen unsere AutorInnen dem Bürgermeister, einem spleenigen Imker oder einem Millionär. Krisenerfahrene RedakteurInnen des IRRTURM haben sich auf den Weg gemacht in ihrem Leben, auf den Weg raus aus der Krise, zurück ins pralle Geschehen, sie wollen sich beteiligen und sich mit ihrer Geschichte, ihren Begabungen und ihrer besonderen Perspektive zeigen.

Das diesjährige 23. Pressefest 2011 der Bremer Zeitungsinitiative Irrtu(r)m Motto „Unterwegs sein“ findet am Donnerstag den 17. November 2011 in Bremen-Walle im Kultur Werkstatt Westend, Waller Heerstraße 294, 28219 Bremen, statt. Anfahrt: <http://www.westend-bremen.de/Anfahrt> - Einlass ab 16:00 Uhr – Beginn ab 16:30 Uhr. Es wird der neue gedruckte IRRTU(R)M sowie das dazugehörige aktuelle Hörbuch vorgestellt. Es gibt Kaffee und Kuchen und Snacks als Gaumenfreuden. Kontakt: Jörn Petersen, Tel. 04 21 / 3 96 48 08, per Mail unter: [irrturm@izsr.de](mailto:irrturm@izsr.de) oder vor Ort und/oder per Brief erreichen: Redaktion Irrtu(r)m - im Torhaus, Liegnitzstr. 63, D - 28237 Bremen (Gröpelingen), Fax: +49 (0) 421 · 47 877 193, webside: <http://www.irrturm.info>

## **5.) Vorstandstreffen zur Selbsthilfefinanzierung 2012 der LPEN e.V.**

Der Vorstand der **Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V.** (LPEN e.V.) trifft sich am **Sonntag, den 20. November 2011** bei Friedrich Siedenbergl in Stolzenau um 13.00 Uhr, um die Abrechnung der Selbsthilfeanträge des niedersächsischen Landesverbandes LPEN e.V. für das Jahr 2011 durchzuführen sowie die Selbsthilfe- und Projektanträge des nds. Betroffenenverbandes für das Jahr 2012 bei den Gesetzlichen Krankenkassen (GKV's) vorzubereiten und anschließend zu stellen.

## **6.) Redaktionstreffen der LPEN-Zeitungsinitiative in Hannover am Montag, den 21. Nov. 2011**

Das **nächste Redaktionstreffen** der LPEN-Zeitungsinitiative findet am **Montag, den 21. November 2011 um 14:00 Uhr** bei **Holger Dietrich** in **Hannover** statt. Wer noch **Termine** ab dem 10. Dezember 2011, sowie **Kurzmeldungen, Erfahrungsberichte** bzw. **Tagungsberichte** oder **Berichte** aus der **eigenen Selbsthilfegruppe** und **aus der Region** über das **psychosoziale Erleben/Leben** zu veröffentlichen hat, kann diese gerne an die **Redaktion des Newsletters**

zumailen bzw. zuschicken. Interessante Zeitungsberichte nehmen wir auch gerne entgegen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme der SchreiberInnen !!!

## **7.) Lüneburger Psychoseseminar**

### **Wintersemester 2011**

Das Seminar findet in der Volkshochschule Region Lüneburg, Veranstaltungshalle, Haagestraße 4 jeweils von 18:00 bis 19:30 statt.

- **Mittwoch, 23. November 2011: Abschlussabend.** Offene Themen, evtl. gemeinsame Aktivität, Ideen aus dem Seminar.

## **8.) Selbsthilfetag**

**des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.**

### **Selbsthilfe - eine Alternative**

**Samstag, den 26. November 2011, 11.25 bis 17.30 Uhr**

**Große-Kurfürstenstr. 51, (Guttempler-Haus) Bielefeld**

Haltestelle Siegfriedplatz, zu erreichen mit U-Bahn Linie 4, ab Bielefeld Hbf Richtung Lohmannshof von dort links in die Stapenhorststr., später wieder links in die Gr.-Kurfürstenstr. oder 20 Min Fußweg vom Bhf.

**!!! Offen für alle Interessierten - Eintritt, Kaffee und Kuchen frei !!!**

#### **- Programm:**

11.25 Uhr Begrüßung, Grußwort MdL Inge Howe (SPD), Organisatorisches

11.40 Uhr Vortrag und Diskussion mit Gundula Kayser: **Durch die Krise zu neuer LebensKUNST -Zwischen Gesellschaftskritik und Selbst(er)findung**

12.25 Uhr Lesung mit Thomas Hecht

12.35 Uhr Vortrag und Diskussion mit Elisabeth Scheunemann: **Was man von anderen Psychiatrie-Erfahrenen in der Selbsthilfe lernen kann**

13.20 Uhr Vorstellung der Arbeitsgruppen

13.35 Uhr Mittagspause

(Mittagessen muss selbst organisiert werden. Schnellimbiss, Bäckerei mit Stehcafé und div. Tagescafés in fußläufiger Entfernung vorhanden)

15.00 -16.15 Uhr **Parallele Arbeitsgruppen:**

1.) Vera Bierwirth und Anita Sporleder - *Achtsamkeit - ein Weg, mir selbst zu helfen*

2.) Gundula Kayser - *Keine Hilfe ohne Selbsthilfe*

3.) Elisabeth Scheunemann - *Was man von anderen Psychiatrie-Erfahrenen in der Selbsthilfe lernen kann*

4.) Matthias Seibt - *Patientenverfügung – Die Utopie sofort leben*

16.15 Uhr Kaffeetrinken

17.00 Uhr Berichte aus den Arbeitsgruppen

17.15 Uhr Schlussworte

Um 17.30 ist Schluss. Es werden der RE um 17.59 Richtung Gütersloh, Rheda, Hamm, Dortmund, der RE 18.00 Ri Herford/Minden, die NWB um 17.50 Ri Detmold erreicht.

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

- **Info:** Matthias Seibt, Tel. 02 34 / 6 40 51 02 oder Sibylle Prins, Tel. 05 21 / 13 08 90, E-mail: [info@vpe-bielefeld.de](mailto:info@vpe-bielefeld.de)

Hier auch Anmeldung (nicht nötig, aber nett) und Mitfahrzentrale (Auto und Bahn); Fahrtkostenerstattung (für Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens 39,- Euro-Ticket der Bahn-AG nur auf vorherigen Antrag möglich.

Weitere interessante Veranstaltungshinweise finden Sie unter: <http://www.psychiatrie-verlag.de/veranstaltungen.html>

## **9.) Info-Tag**

### ***EX perienced – IN volvement in Münster***

***EX-IN – was ist das-wie geht das?***

**LebensART & EX-IN Initiative NRW laden ein:**

Zum Kursstart von EX-IN<sup>2</sup> 2012 in Münster

**Dienstag, den 29.11.2011**

**10:00 - 15:00 Uhr**

Bei LebensART, Rektoratsweg 40, Ecke Kerstingskamp, 48159 Münster

Veranstalter:

10:00 Uhr Kurzvorstellung EX-IN G. Tönnes, I. Boden

10:45 Uhr Rückfragen 11:15 Vorstellung DozentInnen 12:00 Uhr Mittagspause / Snacks

13:00 Uhr Eine Unterrichtseinheit EX-IN 14:00 Austausch / Klärung weiterer Fragen

15:00 Uhr Ende danach bei Bedarf Einzelgespräche

**- Kosten:**

Profis 10 € -

Psychiatrieerfahrene kostenlos

Angehörige 5 € die am Projekt EX-IN interessiert sind.

Anmeldungen bitte bis zum 15.11.2011 an Gudrun Tönnnes, LebensART Tel: 02 51 / 92 45 20 66

E-mail: [Gudrun-Toennes@web.de](mailto:Gudrun-Toennes@web.de) Infos: [www.ex-in-nrw.info](http://www.ex-in-nrw.info)

## 10.) Informationsreihe zur seelischen Gesundheit im Landkreis Oldenburg

Gemeinsam mit dem Landkreis Oldenburg veranstalten wir eine **"Informationsreihe zur seelischen Gesundheit"**.

An wechselnden Veranstaltungsorten im Landkreis Oldenburg wollen wir über psychiatrische Erkrankungen informieren und Betroffenen, Angehörigen und interessierten Bürgern die Möglichkeit zum Austausch geben. Die Veranstaltungen sind kostenlos !

## Wege aus der psychischen Krise



**- Veranstaltung am:** Mittwoch, den 30. November 2011 von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr

**- Referenten:**

Solandis gGmbH

Gesundheitsamt Landkreis Oldenburg

Arne Wolter (Karl Jaspers Klinik)

**- Veranstaltungsort:**

Pausenhalle in der Delmeschule

Schulstraße 25

2 72 43 Harpstedt

**- Programm:**

19:30 Uhr Begrüßung und Einleitung zum Thema: Carsten Sauerwein (SOLandis gGmbH)

19:40 Uhr Vortrag Arne Wolter (Dipl. Psychologe)

20:20 Uhr Raum für Diskussion und Fragen

20:40 Uhr Vorstellung SOLandis Svenja Orbke

20:50 Uhr Vorstellung Sozialpsychiatrischer Dienst, SpDi,  
Zugang zu Hilfen / Möglichkeiten und Wege

ca. 21:00 Uhr Ende

**- Bei Rückfragen:**

Landkreis Oldenburg, Gesundheitsamt / Sozialpsychiatrischer Dienst

Britta Wilde, Tel. 0 44 31 / 85 533, E-mail: [britta.wilde@oldenburg-kreis.de](mailto:britta.wilde@oldenburg-kreis.de)

[www.oldenburg-kreis.de](http://www.oldenburg-kreis.de)

Weitere Infos unter: <http://www.solandis.de/index.php3?hid=048355&spid=3>

## **11.) Seminar zu "Persönliches Budget"**

**Samstag, den 03. Dezember 2011 in Bochum**

Mein Seminar beschreibe ich wie folgt: " .....es führt kein anderer weg zur glückseligkeit .....als über dein persönliches budget"

doch vor den erfolg haben hier die dreieinigen aus politik, verwaltung & justiz nicht nur den schweiss, sondern auch noch so manche hürde gesetzt

damit du weisst, was du willst, kannst & darfst, veranstalten wir das seminar fragen - fragen ? - fragen !!!

ich komme, um im idealfalle alle fragen zu beantworten - als ausgebildeter ex-inler - auch

fragen hierzu werde ich beantworten - arbeite ich zur zeit im rahmen eines peer-projektes

(genesungsbegleiter) am universitäts klinikum hamburg eppendorf & begleite - betreue - assistiere dort 6 antragsteller für das persönliche budget zur finanzierung ihrer gerade begonnenen ex-in-ausbildung

meine persönliche erfahrung:

ich selber habe diese aus-, fort-, weiterbildung durch das persönliche budget finanziert sogar für diese projekt verlängert bekommen & wie das geht, werden wir uns gemeinsam in diesem hochinteressanten seminar erarbeiten

das wird ein spannender samstag - eure beste vorbereitung: fragen - fragen ? fragen !!!

& vorher schon mal "googlen" & versuchen sgb IX (sozialgesetzbuch IX) mal zu lesen & evtl. ansatzweise zu verstehen

keine sorge, dass wird kein trockenes juristen- oder verwaltungsseminar

die fülle vorgebrachter praktischer erfahrungen - insbesondere meiner eigenen - wird jeden noch so trockenen § - text aufmischen - in jedem fall freu' ich mich auf ein ganz besonders neugieriges publikum, seien es nun 3 oder 30

alles liebe, alles gute

**cottan cossin**



ps.: fast hätt' ich's vergessen: natürlich bin ich selber psychiatrie-betroffener/-erfahrener

- **Seminarzeiten:**

Samstag, 11.15 – 17.30 Uhr, 1 Stunde Pause

- **Veranstaltungsort:**

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW

Wittener Str. 87, 44 789 Bochum, Tel. 02 34 / 6 40 51 02

[www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

Übernachtung für weit Angereiste möglich.

- Anfahrt:

Bochum Hauptbahnhof

Von 12 Min Fußweg oder mit 302, 310 bis Haltestelle Lohring

In der Pause versorgen wir uns gemeinsam selbst, Supermärkte, Imbissbuden und Restaurants sind in der Nähe. Für Getränke wird gesorgt.

- **Anmeldung:**

LPE NRW, Tel. 02 12 / 5 36 41 (Cornelius Kunst) und [cornelius.kunst@gmx.de](mailto:cornelius.kunst@gmx.de)

Um 20,- € Reuegeld wird gebeten, die gibt es bei Erscheinen im Seminar zurück.

- Überweisung: LPE NRW, Konto 83 749 00, BLZ 370 205 00, Bank für Sozialwirtschaft.

Bitte den Nachnamen und das Seminar als Verwendungszweck angeben.

## **12.) Öffentliches Treffen des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener Bremen e.V. am Sonntag, den 04. 12. 2011 im Wichernhaus**

Der **Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bremen e.V.** (LV PE HB) hat sein nächstes öffentliches Treffen am **Sonntag, den 04. Dezember 2011 um 16:00 Uhr** in der Tagesstätte Wichernhaus, Am Dobben 112, 28203 Bremen. Das Wichernhaus liegt in bahnhofsnähe und ist mit der Straßenbahn, Haltestelle am Dobben, sehr gut erreichbar. **Informationen zum LV PE HB bei:** Detlef Tintelott, Tel. 04 21 / 408 - 27 14 und H.G. Behrens Tel. 04 21 / 67 30 63 29. Die monatlichen öffentlichen Treffen des LV PE HB finden jeweils am jeden 1. Sonntag im Monat statt. Interessierte auch aus anderen Bundesländern bzw. nahegelegenen Städten sind herzlich willkommen.

[http://www.inneremission-bremen.de/psychosoziale\\_hilfen/leben\\_mit\\_psychischer\\_erkrankung/tagesstaette\\_wichernhaus/](http://www.inneremission-bremen.de/psychosoziale_hilfen/leben_mit_psychischer_erkrankung/tagesstaette_wichernhaus/)

## **13.) Dialog am Mittwoch, den 07. Dezember 2011 in Osnabrück**

Der nächste **Osnabrücker Dialog** findet am **Mittwoch, dem 07. Dezember 2011 um 19.00 Uhr**, Thema noch offen. - **Veranstaltungsort:** Kulturzentrum "**Lagerhalle**" (Raum 102), Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück - Bushaltestelle "Heger Tor" statt. Infos bei: Matthias Wiegmann, Tel. 05 41 / 58 94 29 und Birgit Linnemann, Tel. 05 41 / 99 89 95 00

## **14.) Das Grüne Sofa**

### **Literarischer Feierabend für Erwachsene in Bremen**

**Dienstag, den 13. Dezember 2011, um 18:15 Uhr**

**Grünes Sofa Spezial :** Autor/innen der Redaktion IRRTURM lesen erstmalig auf dem Grünen Sofa aus der neuesten Ausgabe „**Unterwegs sein**“ über das Sein im Hier und Jetzt, über den Weg durchs Leben. Die Geschichten entstehen nicht immer ganz in der Realität und realistisch, aber mit viel Sinn fürs Wesentliche. Kultur Vor Ort e.V., Liegnitzstr. 63, 28 237 Bremen, Tel. 04 21 / 6 19 77 27, E-mail: [info@kultur-vor-ort.com](mailto:info@kultur-vor-ort.com)  
[http://www.torhaus-nord.de/sixcms/detail.php?template=kvo\\_index\\_d&buttonon=315&button\\_eins\\_sub=335&menue=on](http://www.torhaus-nord.de/sixcms/detail.php?template=kvo_index_d&buttonon=315&button_eins_sub=335&menue=on)

## **- Bücher- und Broschürentipps**

### **PRESSEINFORMATION DES SELBSTHILFE-BÜROS NIEDERSACHSEN**

Hannover, den 02.11.2011

#### **15.) Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen Anforderungen an E-Mails und Websites**

Die Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen Anforderungen an E-Mails und Websites ist aus einer internen Fortbildung im Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich heraus entstanden.

Autor Uwe-Jens Meyer-Osting behandelt zum Beispiel die Rechte von Urheber/innen und Ausführenden an Werken, Vorgaben bei der Nutzung von Zitaten oder bei der Veröffentlichung von Fotos. Ein zweiter Themenbereich sind die gesetzlichen Vorgaben zur Anbieterkennung bei E-Mails und Websites.

Wie immer im Bereich der gesetzlichen Regelungen kann nicht jede Frage beantwortet werden. Die Broschüre bietet aber für Laiinnen und Laien, die sich ohne juristische Fachkenntnisse auf dem Feld der Öffentlichkeitsarbeit bewegen, Informationen, um die größten Fehler in Bezug auf Urheberrecht und Anbieterkennung zu vermeiden.

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen veröffentlicht die Broschüre als Download auf seiner Website [www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

Dörte von Kittlitz

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen  
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Gartenstraße 18  
30 161 Hannover  
Telefon 05 11 / 39 19 28  
E-mail: [selbsthilfe-buero-nds@gmx.de](mailto:selbsthilfe-buero-nds@gmx.de)  
[www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

#### **16.) “Gewalt hat Alternativen”**

**Eine kritische Betrachtung der psychiatrischen Praxis der**

## **Zwangsmaßnahmen mit der Absicht ihrer Minimierung**

Eine sehr interessante und ganz aktuelle Diplom-Arbeit (Stand: 18. Mai 2011) wurde von Constance Taddey zum Thema: **“Gewalt hat Alternativen - Eine kritische Betrachtung der psychiatrischen Praxis der Zwangsmaßnahmen mit der Absicht ihrer Minimierung”** geschrieben.

### **1. Vorwort:**

**„Jede Idee lässt sich durch eine andere ersetzen, nur die der Freiheit nicht.“**

**LUDWIG BÖRNE, 1786-1837**

Aus dem Inhalt: **2. Der Gegenstandsbereich der Diplomarbeit und die sich daraus ergebenden Fragen, denen ich nachgehen werde. Eine Einleitung.** Auszug aus Seite 6: “Es sind die Verrückten, Irren, Durchgeknallten, Spinner, Menschen, die redensartlich “nicht mehr alle Tassen im Schrank haben“ oder auch Schizos, Idioten und Hirnis, die Bekloppten, Psychos und diejenigen, bei denen sprichwörtlich „eine Schraube locker ist“, die in den Mittelpunkt dieser Arbeit gestellt werden. Spiegelt sich in diesem, scheinbar nur in dem alltäglichen verwendeten und auf Unwissenheit und Vorurteilen basierenden umgangssprachlichen Jargon, ein gesellschaftlich relevantes Problem wider? Voreilig als „bekloppt“ bezeichnet worden zu sein, kennt wohl jeder Mensch. Doch steckt nicht gleich eine von Professionellen vorgenommene psychiatrische Indikation oder Diagnose bei ernsthaft psychisch erkrankten Menschen dahinter, die daraufhin in psychiatrischen Einrichtungen landen mit teilweise zweifelhaften und hier im Fokus stehenden Behandlungsmethoden.” ...

Diplom Arbeit von Constance Taddey

[http://www.lpen-online.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=113&Itemid=241](http://www.lpen-online.de/index.php?option=com_content&view=article&id=113&Itemid=241)  
<http://opus.haw-hamburg.de/volltexte/2011/1417/>  
[http://opus.haw-hamburg.de/volltexte/2011/1417/pdf/sp\\_d.AB11.36.pdf](http://opus.haw-hamburg.de/volltexte/2011/1417/pdf/sp_d.AB11.36.pdf)

## **17.) Die 11. Therapie**

### **Selbsterfahrung**



Abstinenz ist keine Frage des Alters, sondern die absolute und einzige Chance, die ein Bekennender Suchtkranker hat. Ich heiße Joachim Hoier und bin seit langen Jahren abhängig. Wie

es nun mal so ist von verschiedenen Dingen. Man nennt es Polytoxikomanie! Das bedeutet mehrfachabhängig, bei mir sind es Alkohol, Drogen, Tabletten und in der davon abstinenten Zeit hat sich dieses Verhalten durch mein Leben gezogen. Ich war lange Jahre ein extremer Typ. Extrem waren schon meine Gedanken und da sehe ich heute auch den Schlüssel mit dem ich durch mein Verhalten das Extreme in mir verändern kann beziehungsweise andere Wege einleiten kann.

In den letzten zwei Jahren sind mir durch meine traumatischen Erfahrungen einige Erkenntnisse meines Verhaltens bewusst geworden. Ich habe versucht mich damit zu beschäftigen, was die Ursache für mein Verhalten ist. Mir ist es allein für mich selbst sehr deutlich geworden, dass die Gründe meines Lebens in der frühen Kindheit gefallen sind. Ich meine heute das Ich über Jahrzehnte in einem Wiederholungszwang gelebt habe und mir dadurch die eigenen Verhaltensweisen und auch Bedürfnisse nicht klar geworden sind. Ich denke ich hatte auch keine andere Chance. Mit mir und meinem Leben kann ich mich heute anfreunden, das bedeutet für mich auch, dass mir die Möglichkeit bewusst geworden ist, dass ich letztendlich für mich alleine da stehe und auch mein Leben mit allem was dazugehört Selbst zu verantworten habe.

**Verlag: edition winterwork, ISBN: 978-3-942150-75-0, Preis: 16,90, 282 Seiten**

In den letzten Jahren habe ich damit begonnen, mein Leben in Bücher zu verfassen. Im Jahre 2010 habe ich mein erstes Buch geschrieben und veröffentlicht. Der Titel des Buches heißt: **“Die 11. Therapie ! “**

Der Titel dieses Buches beschreibt mein Leben mit und zwischen den Therapien, die ich hinter mir habe. Ich bin ein abhängiger Mensch und lebe bis auf das Zigarettenrauchen abstinent. Ich lebe heute gerne und auch gerne abstinent. Mein Leben hat viele Krisen überstanden, die schlimmsten hatte ich in den Jahren 1979 und 2005 – 2008. Meine erste Langzeittherapie habe ich im Jahre 1979 absolviert, ich war damals 20 Jahre jung. Völlig zerstört, geistig, seelisch und körperlich wurde ich vor der Therapie in ein Entgiftungskrankenhaus gebracht.

In dieser Zeit war mein Leben ständig begleitet von Suizidalität, das fand ich völlig normal, denn die Schwierigkeiten, die da hinter stecken, habe ich nichts bewusst mitbekommen. Als Kleinkind hatte ich mit schlimmen traumatischen Erlebnissen zu tun, die mich aufgrund von nicht verarbeiteten, beziehungsweise unerkannten psychischen Belastungen immer wieder zum Sturz brachten. Ich blieb eine lange Zeit abstinent, von 1979 – 2005. Das waren 26 Jahre, die mir zeitweise auch sehr gefallen haben. Doch in gewisser Weise kam es ständig wieder zu Selbstmordgedanken, die ich durch eine extreme Art der Ausübung in Beruf und Hobbys kompensiert habe. Trotz regelmäßiger Gruppenbesuche hatte ich nicht verstanden, warum es mir von Zeit zu Zeit immer wieder sehr schlecht ging. Es lag nicht am Geld oder sonstigem materiellem Mangel. Ich verdiente als Abteilungsleiter in einem Unternehmen genug Geld, um mir damit auch noch aufwendige Hobbys leisten zu können. Meine Arbeitstage waren manchmal ziemlich hart, doch das gefiel mir gut. Ich brauchte mich nicht um meine psychischen Belange zu kümmern. Das war mir eher lästig und auch unangenehm. So habe ich versucht das Leben durch eine Rosabrille zu betrachten, in der es keine negativen Dinge gab. Dass ich mich darin, auch abstinent nicht verändern brauchte, hat mir lange Zeit zudem gefallen. Ich habe eine Familie gegründet, mir ein Haus gekauft und so glaubte ich dass Erstrebenswertes in meinem Leben, gefunden zu haben. Dass das nicht so war, wollte und konnte ich mir nicht eingestehen. Mir fehlten gänzlich die Grundlagen dafür, warum ich mich so verhalte. Zu meinem Übel dachte ich ja auch immer, wenn Du abstinent lebst, kann ich machen was ich will!

Meine Gefühle hielt ich verborgen beziehungsweise spürte ich nicht einmal mehr. Durch mein rigides Denken lernte ich vielmehr, dass ich immer Recht bin, denn ich lebe ja abstinent. Ich hatte übersehen, dass die Abhängigkeit eine schwere und oftmals tödlich endende Erkrankung ist und nichts mit Willen zu tun hat. Für mich ist das heute noch erschreckend: Der Suchtkranke hat eine Erkrankung, die willensschwach macht, trotzdem ist es absolut erforderlich, dass der Suchtkranke selbst die Initiative ergreifen muss, um aus dem Teufelskreis der Sucht herauszufinden. Ich finde das ziemlich paradox. Aber es beschreibt auch sehr deutlich, wie heimtückisch die Sucht ist.

Jedenfalls fand ich mich in meinem Verhalten sehr stark und hielt mich daran fest. Dass ich mich

selbst dabei ständig überforderte, wurde mir nicht bewusst. Es war schon eine harte Zeit, die ich mit meinen heutigen Erfahrungen anders hätte nutzen können. Aber das ist nun zu spät und ich will mich darüber auch nicht beklagen. Denn alle Zeit, die ich hatte, war meine Zeit und mir gefällt es viel besser mit dem zu leben. Was“ jetzt ist und was war“, ist doch das Einzige was ich und da kann ich auch schreiben was wir von unserem Leben haben, ohne der Vergangenheit nachzujammern oder zu weit in die Zukunft zu schauen. Ich meine das ist destruktiv und erfüllt auch nicht den Sinn meines einzigen Lebens hier in dieser Welt.

Es kam dann nach den 26 Jahren auch soweit, wie es aus heutiger Sicht logischer Weise kommen musste. Die Trennung von meiner Frau nahm ich zum Anlass, meinen ersten schweren Suizidversuch zu machen. Ich nahm eine Menge Schlaftabletten und leitete Abgase in mein Auto ein. Ich wachte am nächsten Tag auf der Intensivstation wieder auf! Ich erinnere mich nicht, wie ich dort hingekommen bin. Diese Lebensweise in der Suizidalität lebte ich danach noch drei lange Jahre weiter. Völlig ahnungslos von dem, was da wirklich mit mir los ist. Kurz entschlossen heiratete ich zum zweiten Mal, dass die Ehe nicht funktionieren konnte, wurde mir zwar klar, doch das ignorierte ich einfach. Es kam wieder so, wie es kommen musste. Im August 2008 beging ich meinen zweiten schweren Selbstmordversuch, diesmal mit ungefähr 3,5 Gramm Heroin. Wieder auf der Intensivstation.

Das ging dann so weiter bis zum Jahresende 2008. Wieder mit Heroin und diesmal mit Gas aus der häuslichen Gasleitung beging ich den dritten Selbstmordversuch. In dem Auto, in dem ich saß, kam das Gas zur Explosion. Ich kann mich nur noch an den Feuerball erinnern. Mit versengten Haaren und völlig berauscht von den 4 Gramm Heroin, fuhr ich abends zurück in meine Therapie, die aus heutiger Sicht völlig nutzlos war.

Ich bezeichne die Einnahme der Rauschmittel nur schweren Herzens als Rückfall, doch es waren Rückfälle. Allerdings bin ich davon überzeugt, dass dies logische Folgen meines eigenen Denkens waren. Bereits im Jahre 1979 war mir schon klar, dass ich, falls ich mich umbringen möchte, dass auf jeden Fall mit Heroin machen werde. Dieses abstrakte Denken um meine eigene Suchtkrankheit hat sich tatsächlich über 26 Jahre in meinem Gehirn festgesetzt. Die Trennung durch meine erste Frau war nur noch der Anlass, mein eigenes Verhalten und Denken in die Selbstmordversuche umzusetzen.

Nach dem Jahresende 2008 fing ich an mich mit mir selbst ernsthaft auseinander zusetzen. Ich war verzweifelt mit mir und meinem Leben und in dieser Verzweiflung bahnten sich immer wieder Bilder aus der frühen Kindheit an. Die Bilder, schreckliche Bilder wurde ich nicht mehr los, so ging mein Weg zu einem Psychiater, der mir eine posttraumatische Belastungsstörung diagnostizierte. Schreckliche Szenen hatten sich in meinem Elternhaus abgespielt. Ich habe damals eine panische Angst bekommen, heute nenne ich diese Angst: „Todesangst“! Dazu habe ich mich dann um eine Therapie in einer psychosomatischen Klinik entschieden, die auch Traumata aufarbeiten. Im nachhinein mag ich dazu sagen, das war zu der Zeit angenehm für mich. Die Auseinandersetzung mit dem Trauma war sehr wertvoll für mich. Ich verlor dadurch meine Suizidalität und die Todesängste. Das finde ich sehr erstaunlich und gibt mir heute Ruhe und Gelassenheit. Wie gesagt lebe ich gerne abstinente und denke daran das es für mich die Grundvoraussetzung ist in diesem Leben zufrieden einen Umgang mit mir selbst zu haben. Dass mich ständig in meinen Gefühlen und Gedanken vorwärts trägt, in einem Leben, das im „hier und jetzt“ stattfindet. Es lohnt sich auf jeden Fall aufzuhören mit den Drogen und dem Alkohol. Aber dringend in der Aufarbeitung der Sucht ist es zu einem Wissen zu gelangen, welches klar macht, was zu einem Leben gehört und wie ich die Möglichkeit nutzen kann, das alles was ich erlebt habe ein lebendiger Abschnitt ist und erforderlich macht, es als mein Leben anzuerkennen. Hirngespinnste, die mir die Zukunft voraussagen sollen, kann ich für mich persönlich fast ausschließen: „Es kommt sowieso anders als Mann / Frau denkt“!

Joachim Hoier, Barrien 16, 2 72 32 Sulingen, Tel: 0 42 71 / 95 63 97

## **18.) Broschüren: Basiswissen Psychopharmaka /**

## **Basiswissen Psychiatrie-Recht**

Der 21-seitige Reader „**Basiswissen Psychopharmaka**“ des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener, BPE steht online unter:

[http://www.lpen-online.de/pdf/basiswissen\\_psychopharmaka2.pdf](http://www.lpen-online.de/pdf/basiswissen_psychopharmaka2.pdf)

Der 18-seitige Reader „**Basiswissen Psychiatrie-Recht**“ des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener Nordrhein-Westfalen, LV PE NRW e.V. Ist veröffentlicht unter:

[http://www.lpen-online.de/pdf/basiswissen%20\\_recht.pdf](http://www.lpen-online.de/pdf/basiswissen%20_recht.pdf)

### **- Kurzmeldungen**

#### **19.) Kurzmeldungen**

Zum 50. Todestag kommt mit "Nachtmeerfahrten" ein Dokumentarfilm über den Psychiater C.G. Jung ins Kino. Er zeigt, wie aktuell die Suche nach Spiritualität ist. Jung strebte nach seelischer Ganzheit und wollte die Rationalität mit der Seele versöhnen. Der Mensch müsse hinabsteigen in die Depression, um die Angst vor dem Dunklen zu verlieren, schreibt die Zeit am 26.10.: <http://www.zeit.de/kultur/film/2011-10/film-nachtmeerfahrten>

In einer aktuellen Studie wollten die Wissenschaftler Risikofaktoren ausarbeiten, die für die Langzeitprognose von depressiven Episoden ausschlaggebend sind. Es zeigte sich, dass täglicher Zigarettenkonsum und auch eine mangelnde Selbstkontrolle im Alltagsleben für das erneute und chronische Auftreten der Depressionsphasen sprachen. Eine besonders kontrollierte Lebensführung wirkte dagegen protektiv, meldet das Ärzteblatt am 26.10.: [http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/47829/Wie\\_sich\\_Depressionen\\_ankuendigen.htm](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/47829/Wie_sich_Depressionen_ankuendigen.htm)

Antidepressiva in der Perinatalphase haben in einer neuen tierexperimentellen Studie deutliche Spuren im Gehirn von Ratten hinterlassen. Bereits im Juli war eine Fall-Kontrollstudie zu dem Ergebnis gelangt, dass Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft mit SSRI-Antidepressiva behandelt wurden, ein zweifach erhöhtes Risiko auf eine Autismusspektrums-Störung (ASD) haben, veröffentlicht das Ärzteblatt am 25.10.: [http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/47820/Antidepressiva\\_in\\_der\\_Perinatalphase\\_beh](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/47820/Antidepressiva_in_der_Perinatalphase_beh)

In den vergangenen 20 Jahren sind die Verordnungen für Methylphenidat, bekannt als Ritalin oder Medikinet, um mehr als das Hundertfache in die Höhe geschneilt. "Unsere Gesellschaft muss sich fragen, welchen Grad an Bewegungsdrang und frei flottierender Aufmerksamkeit sie für erträglich hält. Die Grenzen werden immer enger gezogen. Weniger Freiräume zu lassen und Kinder damit als behandlungsbedürftig zu erklären, kann nicht sinnvoll sein", schreibt die Süddeutsche am 25.10.: <http://www.sueddeutsche.de/wissen/hyperaktivitaetsyndrom-adhs-ritalin-fuer-vierjaehrige-1.1172284>

Umweltgifte könnten eine wesentliche Ursache neurobiologischer Veränderungen des Nervensystems sein, die zur Diagnose ADHS führen. Auch für andere neurologische Leiden gibt es immer mehr Hinweise, dass Schadstoffe beteiligt sind. Doch trotz vieler Forschungsarbeiten haben Umweltgifte als Verursacher noch keinen Eingang in die Lehrbücher gefunden. Möglicherweise hat hier auch die Chemieindustrie ihre Finger im Spiel, spekuliert die Taz am 22.10.: <http://www.taz.de/Neurologische-Schaedigungen-/!80413/>

In einer psychiatrischen Klinik in Kiel ist eine Frau schwer verletzt worden. Die Patientin sei auf ihrem Bett fixiert gewesen und habe mit einem Feuerzeug ihre Fesseln lösen wollen. Bei dem Befreiungsversuch habe ihre Matratze Feuer gefangen, veröffentlichten die Lübecker Nachrichten

am 19.10.: [http://www.in-online.de/nachrichten/norddeutschland/3266356/unfall-in-  
psychiatrie-patientin-schwer-verletzt](http://www.in-online.de/nachrichten/norddeutschland/3266356/unfall-in-psychiatrie-patientin-schwer-verletzt)

Für viele Menschen bedeutet das Leben nur noch Qual - sie leiden unter chronischen Depressionen, oft seit frühester Kindheit. Selbst Medikamente helfen kaum. Eine besondere Form der Psychotherapie behandelt diese hartnäckigen Verstimmungen: das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP), meldet der Spiegel am 16.10.: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/0,1518,789798,00.html>

Dank verfeinerter Techniken könnte Neurofeedback künftig für eine Reihe seelischer Erkrankungen eine Alternative zu Medikamenten bieten. - Und natürlich tut auch die Pharmaindustrie alles, um günstigere Alternativen zu Medikamenten zu verhindern, steht am 14.10. im Spektrum der Wissenschaft: <http://www.wissenschaft-online.de/artikel/1126105>

Der Mediziner Dr. Michael Spitzbart ist wütend auf all jene Ärzte, die sofort ein Medikament verschreiben, ohne sich annähernd mit dem Patienten und den tieferen Ursachen des Unwohlseins beschäftigt zu haben. "Heute werden Psychopharmaka gegeben wie Campino-Bonbons", sagt er. Der Patient werde nicht mehr als Ganzes gesehen, sondern nur noch als "Nummer" behandelt. Aktiv sein Glück zu suchen und dieses Glück auch zu leben, sei der Schlüssel, ein in sich ruhender Mensch zu sein, schreibt die Pegnitz Zeitung am 7.10.: [http://n-  
land.de/lokales/lok-detail/datum/2011/10/07/arzt-fuer-gesunde-gab-tipps-gegen-  
burnout.html](http://n-land.de/lokales/lok-detail/datum/2011/10/07/arzt-fuer-gesunde-gab-tipps-gegen-burnout.html)

Depressive Patienten, die nach der Akutmedikation eine Psychotherapie machen, haben ein verringertes Rückfallrisiko. Überraschend sei laut einer neuen Metaanalyse, dass die Psychotherapie bei Absetzen der Antidepressiva besser wirke als bei fortgesetzter Behandlung, veröffentlicht die Ärztezeitung am 6.10.: [http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-  
psychiatrische\\_krankheiten/depressionen/article/672989/psychotherapie-schuetzt-  
depressive-rueckfaellen.html](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/depressionen/article/672989/psychotherapie-schuetzt-depressive-rueckfaellen.html)

Ärzte in Aachen sind empört, denn die AOK Rheinland/Hamburg will einen Vertrag "Integrierte Versorgung Seelische Gesundheit" kündigen. Ein Grund für die Skepsis der AOK ist, dass der angestrebte Rückgang der Krankenhauseinweisungen bei Patienten mit Depression nicht erreicht worden sei. Der erhoffte Nutzen für die Patienten sei nicht erkennbar, meldet die Ärztezeitung am 4.10.: <http://www.aerztezeitung.de/news/article/671479/aachener-depressive-zankapfel.html>

Am 26.05. zeigten die Saarbrücker Psychiatrie-Erfahrenen im Kino Achteinhalb den Film "Schnupfen im Kopf" von Gamma Bak, ein einfühlsames und intimes Selbstporträt, das einen Zugang zu der komplexen "Krankheit Psychose" ermöglicht. Für alle, die nicht dabei sein konnten, hat der Verleih den Film jetzt als DVD herausgebracht, siehe: [https://gmfilms.de/shop/product\\_info.php?products\\_id=126](https://gmfilms.de/shop/product_info.php?products_id=126)

Und aktuelle Informationen des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener stehen unter: <http://www.bpe-online.de/1/aktuelles.htm>

## **20.) Umfrage des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen**

### **Selbsthilfe bewegt Niedersachsen, weil...**

In Niedersachsen sind etwa 270.000 Menschen in 7.000 Selbsthilfegruppen zu rund 400 unterschiedlichen Themen aktiv.

- Haben Sie persönliche Erfahrungen als Mitglied einer Selbsthilfegruppe oder kennen Sie Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind ? Was bewirkt z.B. die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ?
- Oder haben Sie beruflich mit der Selbsthilfe zu tun und möchten Ihre Sichtweise schildern ?

- Wie bewegt die Selbsthilfe Menschen ? Warum bewegt sie die Gesellschaft ?  
- **Was denken Sie ?** Schreiben Sie uns hier Ihre Meinungen und Erfahrungen unter:  
[http://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=431&no\\_cache=1](http://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=431&no_cache=1)

## **21.) Bis hier hin - und viel weiter**

### **(Gedanken eines Mitgliedes, das in den letzten Lebensabschnitt gekommen ist)**

„60 Jahre und nicht weise“, das einmal der Schauspieler Curd Jürgens gesagt. Wenn man wie ich in dieses Alter gekommen ist, mache ich mir wie vielleicht andere auch Gedanken was im letzten Teil des Lebens kommen kann.

Als PE hat man sicherlich vieles erlebt was nicht immer sehr schön war. Wenn die Krankheit erst im 2. Lebensabschnitt zum Tragen kam, so sind in den Bereichen Schule, Beruf, Familie usw. durchaus denkwürdig erlebtes zu sehen.

Vor kurzem habe ich im Fernsehen eine Diskussion mit bekannten Autoren und Schauspielerinnen gesehen, die mich durchaus beeindruckt haben. Ein Autor, der über die Weisheit des Lebens geschrieben hat, führt aus: „Im erlebten Leben hat es vieles gegeben was einem gut getan hat. Was davon heute und später noch geht sollte man weiter machen.“

Um auf unsere Welt der PE zurück zu kommen, ist dieses sicherlich nicht ganz einfach. Was geht: Gespräche mit Freunden, Bekannten, Gleichgesinnten suchen und führen, zumutbare Reisen und Tagesauspflüge anstreben, Sport im Alter (Rad fahren, Spaziergänge, Schwimmen usw.) Die Alltagsbeschäftigungen wie Einkaufen, Wohnung usw. sind nicht zu vergessen.

Eine attraktive Schauspielerin hat gesagt: „Gesund leben und ernähren. ggfs. Einen jungen Liebhaber/in oder/Partner/in suchen.“ Das können Beispiele sein, die nicht in unsere nicht immer heile Welt passen.

Eines steht fest, wenn man 60 Jahre alt ist, hat man vieles erlebt und könnte die Weisheit in Gesprächen verarbeiten oder zum Dialog bringen.

Wenn ich Frau D. Buck oder einige Vorreiter im Bundesverband der Psychiatrie Erfahrenen sehe oder etwas lese, so muss ich sagen, es gehört viel Kraft, Mut und Ausdauer dazu seinen Weg im Alter zu meistern.

Einerseits ist heute eine andere Welt vorhanden, diese hat im gesundheitlichen Alltag Hürden und Probleme; andererseits bestimmen Internet und Computer das Erlebte.

Was dabei auf der Strecke im Alter bleibt sind oft die Gesundheit, das Menschliche und das gegenseitige Gefühl des Wohlfühlens im Alter.

Dieser Dialog steht als Grundlage für Gespräche, Themen im LPEN zur Verfügung.

**Von Karl-Heinz Thilscher, Peine - Mitglied im LPEN**

## **22.) Beratungsangebote von Matthias Seibt**

Matthias Seibt (Diplompsychologe),  
Wittener Str. 87, 44 789 Bochum,  
Tel. 02 34 / 6 40 51 02

[Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)  
[www.Antipsychiatische-Beratung.de](http://www.Antipsychiatische-Beratung.de)

Preis- und Leistungsverzeichnis:

Terminvereinbarungen und Infogespräche kostenlos

**1.) Telefonberatung** erste Viertelstunde 20,- € danach je angefangene Viertelstunde 15,- €

**2.) persönliche Beratung** 70,- € je Stunde



**3.) Terminabsagen** zu 1. und 2. bis 48 Stunden vorher 10,- € bis 24 Stunden vorher 20,- € danach muss der volle Preis bezahlt werden, bei Telefonberatungen der Preis für die reservierte Zeit

**4.) E-mail-Beratung:** Bearbeitungszeit erste Viertelstunde 20,- € danach je angefangene Viertelstunde 15,- € die Kosten werden vorab mitgeteilt

**5.) Vorträge und Seminare:** Tagessatz 300,- € für Selbsthilfegruppen, 600,- € für Institutionen  
Fahrt- und Übernachtungskosten extra Terminabsagen bis 4 Wochen vorher kostenlos  
Bis 2 Wochen vorher 50% des Preises und evtl. gekaufte Fahrkarten, danach voller Preis und evtl. gekaufte Fahrkarten

**- Themen der Vorträge und Seminare:**

- Tips und Tricks Ver-rücktheiten selber zu steuern
- Basiswissen Psychopharmaka
- Zwang und Gewalt in der Psychiatrie
- Patientenverfügungen in der Psychiatrie
- Was ist Antipsychiatrie?
- Geschichte und Leitgedanken der antipsychiatrischen Selbsthilfe
- Wie baue ich eine Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener auf ?
- Umgang mit Menschen in seelischen Krisen

**6.) Gutachten und Stellungnahmen**

70,- € je angefangene Stunde

Leider wurden dem Verband Psychiatrie-Erfahrene keine Arbeitsstellen mehr bewilligt, daher mußte ich mich selbstständig machen.

## **23.) Wichtige Adressen:**

**- Bochum**

Büro BPE, Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.,  
LPE NRW, Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Nordrhein-Westfalen e.V.  
WIR, Weglaufhausinitiative Ruhrgebiet  
Wittener Str. 87, 44789 Bochum

[www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

Offenes Café

mo 17:00 – 19:00 Uhr und fr 14:00 – 17:00 Uhr

Die Online-Ausgabe des BPE-Rundbriefes finden Sie unter:

<http://www.bpe-online.de/> unter dem Button "Rundbrief"

**- Geschäftsstelle des BPE:**

Mitgliedernfragen, Pressekontakt und Auskünfte zu Betreuungsrecht, Patientenrechten, Unterbringungsrecht und Vorausverfügungen, Informationen und Beratung zum Umgang mit Krisen und Krisenbegleitung

**- Sprechzeiten:**

Montag & Donnerstag 10:00 – 13:00 Uhr

Miriam Krücke

Tel. 02 34 / 68 70 55 52

E-mail: [kontakt-info@bpe-online.de](mailto:kontakt-info@bpe-online.de)

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

**- Außerdem berät Ina Weber** BPE-Mitglieder und nimmt Neuanfragen entgegen unter Tel. 0 63 21 / 95 49 034 und mobil unter Tel. 01 57 / 77 49 53 34, Dienstag in der Zeit von 17:00 - 21:00 Uhr, Mittwoch in der Zeit von 10.00 - 14:00 Uhr, BPE e.V. c/o Ina Weber, Postfach 10 02 64, 67 402 Neustadt, E-mail: [bpe.ina\\_weber@yahoo.de](mailto:bpe.ina_weber@yahoo.de)

**- Psychopharmaka-Beratung:**

Wir antworten auf Fragen wie z.B. Wie wirken Psychopharmaka ? Gibt es Alternativen ?  
Wann ist es sinnvoll, Psychopharmaka zu nehmen ? etc. Nur für Mitglieder !  
Dienstag 10:00 Uhr – 13:00 Uhr und 14:00 Uhr – 17:00 Uhr Tel. 02 34 / 6 40 51 02,  
Fax 02 34 / 6 40 51 03, Berater: Matthias Seibt

- **Online Ausgabe der Zeitung des LV PE NRW e.V. "Lautsprecher":** [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de) E-mail-Version auf Anfrage bei: [lautsprecher@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:lautsprecher@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

- **LPE Hamburg e.V., - Büro:** Wichmannstr. 4, Haus 2, 22 607 Hamburg. Tel: 0 40 / 27 86 22 53, Sprechzeit mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr. Sie können uns jederzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder an uns schreiben. E-mail: [info@lpe-hamburg.de](mailto:info@lpe-hamburg.de)  
Internet: [www.lpe-hamburg.de](http://www.lpe-hamburg.de)

## **24.) Impressum:**

### **Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V. (LPEN e.V.)**

- Referent für Informations- und Öffentlichkeitsarbeit -

*Ronald Kaesler*  
Kurlandstraße 4  
2 77 49 Delmenhorst  
E-mail: [ronald.kaesler@ewetel.net](mailto:ronald.kaesler@ewetel.net)

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