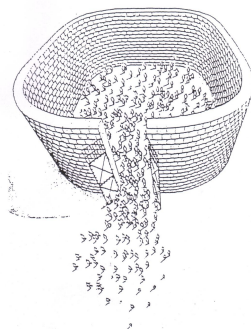


Newsletter
Psychosoziale News
Kurzmitteilungen Nr. 73



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

im Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V., BPE (www.bpe-online.de)

www.lpen-online.de

Stand: **Samstag, den 03. Dezember 2011**

**Die LPEN e.V. wünscht eine gute Vorweihnachtszeit, ein frohes
Weihnachtsfest und für das Jahr 2012 alles Gute und Liebe ! Viel
Glück, Gesundheit und Zufriedenheit sollen Euch und Eure Lieben
begleiten !**

Inhaltsübersicht:

- Termine & Veranstaltungen

- 1.) Vorbereitungstreffen der Unabhängigen Beschwerdestelle für die Region Oldenburg
- 2.) Nikolausfeier im Café Deltissima/Tagesstätte Delta in Delmenhorst
- 3.) Osnabrücker Dialog am 07. Dezember 2011
- 4.) Adventsfeier der AG Recht / Vorstandstreffen der LPEN e.V.
- 5.) **Das Grüne Sofa** - Literarischer Feierabend für Erwachsene in Bremen
- 6.) 1. Öffentliches Treffen 2012 des LV Psychiatrie-Erfahrener Bremen e.V. im Wichernhaus
- 7.) 1. Öffentliche SprecherInnenkreistreffen 2012 der LPEN e.V. in Lüneburg

- Kurzmitteilungen:

- 8.) *Umfrage des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen Selbsthilfe bewegt Niedersachsen, weil...*
- 9.) *Land in Sicht ?! - Fachtagung zur Psychiatrie im ländlichen Raum*
- 10.) *VPE: 20 Jahre Selbsthilfe in der Psychiatrie*
- 11.) *NRW verbietet Video-Überwachung in Psychiatrie*
- 12.) *“Gewalt hat Alternativen”*
- 13.) *Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen Anforderungen an E-Mails und Websites*
- 14.) *Bis hier hin - und viel weiter*

- Bücher- und Broschürentipps

- 15.) *Die 23. BuchPremiere des IRRTURM ist eine Reise*
- 16.) *Unterkunfts- und Heizkosten nach dem SGB II*
- 17.) *„SeelenLaute arts & lyrics“ neu erschienen !*
- 18.) *Die 11. Therapie. Selbsterfahrung*
- 19.) *Leben mit psychischen Erkrankungen !*
- 20.) *Diagnose: Psychose, mein Leben mit der Schizophrenie*
- 21.) *Basiswissen Psychopharmaka / Psychiatrie-Recht*
- 22.) *Beratungsangebote von Matthias Seibt*
- 23.) *Wichtige Adressen*
- 24.) *Impressum*

1.) Vorbereitungstreffen der Unabhängigen Beschwerdestelle für die Region Oldenburg

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

ALLE KÖNNEN MITMACHEN !!!

In der **Stadt Oldenburg** findet am **Montag, den 05. Dezember 2011** um **17:30 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 Treffen der UBS Oldenburg** findet dann am **Mittwoch, den 28. Dezember 2011** um 17:00 Uhr wieder im **“Propeller”** 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 oder

B. Gerdes Tel. 04 41 / 3 09 82 79

2.) Nikolausfeier im Café Deltissima/Tagesstätte Delta in Delmenhorst

Am **Dienstag, der 6. Dezember 2011** kommt im **Café Deltissima/Tagesstätte Delta**, Louisenstraße 8, 2 77 49 Delmenhorst (bahnhofsnahe !) in der Zeit von **16:00 bis 20:00 Uhr** der Nikolaus zu allen Interessierten oder umgekehrt. Es wird gefeiert und was es sonst noch alles gibt - Überraschung oder Vorabinformation unter Tel. 0 42 21 / 12 97 70. Alle sind herzlich eingeladen !

3.) Osnabrücker Trialog am Mittwoch, den 07. Dezember 2011

Der nächste **Osnabrücker Trialog** findet am **Mittwoch, dem 07. Dezember 2011** um 19:00 Uhr im Kulturzentrum Lagerhalle, Rolandsmauer 26 in 49074 Osnabrück im Raum 102 statt. Das Thema lautet: **"Hilfe zur Selbsthilfe - Was hilft nach psychischen Krisen"**. - Impulsreferentinnen: Margret Gödecker, Heilpädagogische Hilfe Osnabrück; Gabriele Hüttersen-Schmid, Psychiatrie-Erfahren, Nutzerin der ambulanten Assistenz; Moderation: Rüdiger Kock, AWO-Wohnheim "Haus am Schölerberg". Für Busfahrer innerhalb Osnabrücks: Bushaltestelle "Heger Tor" (Linien 11, 12, 13, (R)31, 32, 33). Infos bei: Matthias Wiegmann, Tel. 05 41 / 58 94 29 und Birgit Linnemann, Tel. 05 41 / 99 89 95 00.

4.) Adventsfeier der AG Recht / Vorstand der LPEN e.V.

Die **AG Recht / Gremienarbeit und der Vorstand der LPEN e.V.** treffen sich am **Montag, den 12. Dezember 2011** um **14:45 Uhr** im **Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36 in Hannover** zur gemeinsamen Adventsfeier. Anschließend geht es in ein gemütliches Lokal bzw. Restaurant um einen Jahresrückblick 2011 sowie einen Gedankenaustausch abzuhalten.

5.) 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

http://www.torhaus-nord.de/sixcms/detail.php?template=kvo_index_d&buttonon=315&button_eins_sub=335&menue=on

6.) **Öffentliches Treffen des LV Psychiatrie-Erfahrener Bremen e.V. im Wichernhaus**

Der **Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bremen e.V.** (LV PE HB e.V.) hat sein nächstes öffentliches Treffen am **Sonntag, den 08. Januar 2012 um 16:00 Uhr** in der Tagesstätte Wichernhaus, Am Dobben 112, 28 203 Bremen. Das Bremer Wichernhaus liegt in bahnhofsnahe und ist mit der Straßenbahn Linie 4, 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 in der Bremer Tagesstätte Wichernhaus statt. Interessierte aus nahegelegenen Städten Niedersachsens und aus anderen Bundesländern sind herzlich willkommen !

http://www.inneremission-bremen.de/psychosoziale_hilfen/leben_mit_psychischer_erkrankung/tagesstaette_wichernhaus/

7.) **1. Öffentliche SprecherInnenkreistreffen 2012 der LPEN e.V. in Lüneburg**

Das **1. öffentliche SprecherInnenkreistreffen 2012** der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V., (LPEN e.V.) findet am **Samstag, den 11. Februar 2012** in der Psychosozialen Kontaktstelle **Teestube "Stövchen"**, Heiligengeiststraße 31, in 21335 Lüneburg statt. Themen sind u.a. - **"Aktualisierung des Positionspapiers"** und **"Persönliches Budget für Arbeit"**. Eintreffen ist ab 11:00 Uhr. Beginn der Veranstaltung ist um 12:00 Uhr. Für Essen und Trinken wird gesorgt. Interessierte sind bei uns jederzeit willkommen !!! Wir bilden Fahrgemeinschaften. - **Kontakt:** Ronald Kaesler Tel. 0 42 21 / 5 37 14, www.lpen-online.de

- Kurzmeldungen:

Einblicke in den Alltag. Neue Forschungsaspekte über Krankenmorde in Wehen. Aus Sonntagszeitung vom 13. November 2011:

http://www.die-sonntagszeitungen.de/ausgaben_sz/111113/stadt/pdf/10006.pdf

Patienten schätzen die Aufnahmesituation in psychiatrischen Kliniken positiver ein, wenn keine therapeutischen Maßnahmen gegen ihren Willen durchgeführt werden. Ganz entscheidend für eine positiv erlebte Aufnahme sind freundliches Entgegenkommen von Ärzten und Pflegepersonal: Ansprechbarkeit, ausreichende Einzelgespräche und persönliche Zuwendung, Freundlichkeit und Respekt, veröffentlicht das Ärzteblatt am 24.11.: http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/48170/Freundliche_Aerzte_und_Pfleger_entscheiden_d_fuer_Aufnahmeerleben_in_psychiatrischen_Kliniken.htm

Häufige Meditation hinterlässt bleibende Spuren in unserem Gehirn: Sie hemmt dauerhaft die Aktivität in den Hirnzentren, die Angst, psychische Krankheiten und Aufmerksamkeitsstörungen hervorrufen, meldet der Focus am 22.11.: http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/news/psychische-erkrankungen-meditation-veraendert-das-gehirn_aid_686755.html

Als erstes Bundesland verbietet Nordrhein-Westfalen die Videoüberwachung von Psychiatrie-Patienten per Gesetz. Der Landtag hat am Mittwoch das bundesweit einmalige Gesetz verabschiedet. Künftig sollen Patienten in psychiatrischen Kliniken ausschließlich von Sitzwachen betreut werden, meldet die WAZ am 16.11.: <http://www.derwesten.de/politik/nrw-verbietet-video-ueberwachung-in-psychiatrie-id6079873.html>

Die fünfte Ausgabe der Selbsthilfezeitschrift "SeelenLaute" aus dem Saarland ist mit Novemberbeginn erschienen. Das handliche Heft in professionellem Layout und mit qualifizierten Beiträgen von mehrheitlich BetroffenenautorInnen schreibt "kritisch, unabhängig, anders", berichtet das Kunstprojekt Art-Transmitter am 14.11.: <http://www.art-transmitter.de/index.php?tp=20&nid=617>

Psychiatrieerfahrene sind froh, dass der neue Psychiatriechef des Klinikums Stuttgart nicht der biologischen, sondern der humanistischen Schule anhängt. Aus Kreisen des Pflegepersonals dagegen ist immer wieder Kritik zu hören an dem neuen Kurs, der unter anderem geprägt ist durch eine Stärkung der psychotherapeutischen Behandlung der Patienten und offeneren Stationen, meldet die Stuttgarter Zeitung am 12.11.: <http://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.buergerhospital-in-stuttgart-kritik-am-reformkurs-der-psychiatrie.2e9800af-deb1-42bd-9e97-1e7f383e4568.html>

Selbstbestimmtes Wohnen, das ist für die meisten Menschen mit schweren Behinderungen in Deutschland noch eine Utopie. Die Mehrheit lebt in stationären Einrichtungen. Doch mit persönlichen Budgets und Menschen, die sie begleiten und Hilfe leisten, ist ein Paradigmenwechsel möglich, behauptet der Deutschlandfunk am 12.11.: <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/hintergrundpolitik/1602934/>

Schwerbehinderte profitieren nicht von der günstigen Entwicklung am Arbeitsmarkt. Ihre Erwerbschancen haben sich seit 2009 sogar verschlechtert. Es sei ein Armutszeugnis für ein wohlhabendes Land wie Deutschland, dass die Mehrheit der arbeitslosen Schwerbehinderten auf Hartz IV angewiesen seien, steht am 11.11. in der Saarbrücker Zeitung: http://www.saarbruecker-zeitung.de/sz-berichte/wirtschaft/Schwerbehinderte-oeffter-arbeitslos;art2819,4011736#.Tr749_J2nDc

Die neue neuropsychiatrische Forschung krankt nicht nur an Daten und der nötigen Empirie, sondern vor allem auch an Glaubwürdigkeit. Für die Schizophrenie z. B. hat die Genforschung zwischen 14 und 650 unterschiedliche Mutationen als mögliche Kausalfaktoren ins Spiel gebracht. Die Konfusion hat also in Jahrzehnten eher zu- als abgenommen, schreibt die FAZ am 8.11.: <http://www.faz.net/aktuell/wissen/mensch-gene/psychische-krankheiten-da-zappelt-die-seele-11521956.html>

Depressionen vermitteln häufig eine Botschaft. Sie machen klar, dass es so nicht weitergehen kann, dass jemand überfordert ist oder nicht loslassen kann. Je schlimmer die Depression, desto drängender ihre Botschaft. Viele meiner Patientinnen und Patienten haben mir später gesagt, die Depression habe ihnen geholfen, ihr Leben zu ändern, sagt der Psychiater Prof. Dr. Daniel Hell am 5.11. im Schweizer Tagesanzeiger: <http://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/Depressionen-vermitteln-haeufig-eine-Botschaft/story/18708700>

Fünf Wochen Psychiatrie - verwaltet und "betreut" ziehen sich die Tage zäh dahin. Wer nicht in der Lage ist, sich "draußen" etwas zu organisieren, frisst so lange Tabletten und totes Essen, bis man nach Meinung des Halbgottes wieder "raus" kann, kritisiert die Junge Welt am 5.11.: <http://www.jungewelt.de/2011/11-05/002.php>

Psychiatrie-Opfer muss weiter für Entschädigung kämpfen - seit 2004 wurden mehrere Prozesse geführt, verschiedene Gutachter gehört. Am Donnerstag verhandelt die 5. Zivilkammer des Landgerichts Siegen abermals den Fall, der schon 2007 und 2009 bundesweit für Schlagzeilen gesorgt hatte. Die Klägerin strebt nach Wiedergutmachung für Fehldiagnose und Behandlungsfehler, die chronische Schmerzen und eine ausgefallene Kunstlehrerlaufbahn zur Folge hatten, meldet die Siegener Zeitung am 3.11.: <http://www.siegener-zeitung.de/a/507277>

Wirkungsvoller als jede Tablette ist der Notfallkoffer für Borderline-Patienten. Mit

Chilischoten, Tabascofläschchen, Fotos von Freunden, Gummibällen, Knetmasse oder ähnlichem ausgerüstet, kann er helfen, die Stresszustände anders zu überwinden und so die Krankheit langsam aber sicher in den Griff zu bekommen, meldet Deutschlandradio Kultur am 3.11.: <http://www.dradio.de/dkultur/sendungen/forschungundgesellschaft/1594444/>

Glückliche Menschen leben länger. Wer seine Lebensfreude im Alter über 50 nicht verloren hat, wird nach einer aktuellen wissenschaftlichen Studie mit zusätzlichen Lebensjahren belohnt, veröffentlicht das Ärzteblatt am 1.11.: http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/47888/Glueckliche_Menschen_leben_laenger.htm

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

8.) 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

9.) Land in Sicht ?! - Fachtagung zur Psychiatrie im ländlichen Raum

Im Jahr 2011 war der Landkreis Cloppenburg Gastgeber des 4. Niedersächsischen Aktionstages für seelische Gesundheit. In der Auftaktveranstaltung am 11. Oktober 2011 im Saal des Landkreishauses Cloppenburg widmete sich dem Thema: **"Depression: Wenn das Leben alle Leichtigkeit verliert"**. Neben einem Vortrag aus medizinischer Sicht gab es eine Lesung. Musikalisch wird dieser Abend ebenfalls begleitet.

Die Fachtagung am 12.10.2011 unter dem Titel **"Land in Sicht?!"** beleuchtete aus verschiedenen Blickwinkeln die psychiatrische Versorgung im ländlichen Raum. Vormittags hielten namhafte Referenten Vorträge und am Nachmittag wurde den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, in verschiedenen Workshops und in einem Forum, sich weiteren Themengebieten intensiver zu nähern. Mehr Infos und Referate unter:

<http://www.gesundheit-nds.de/CMS/index.php/dokumentationen/138-land-in-sicht>

10.) VPE: 20 Jahre Selbsthilfe in der Psychiatrie

Am **Freitag, dem 11. November 2011** feierte der **Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover e.V. (VPE)** mit Mitgliedern und Gästen sein zwanzigjähriges Bestehen im Freizeitheim Linden.

Der Selbsthilfeverein wurde 1991 in der Medizinischen Hochschule gegründet und ist einer der größten seiner Art in Deutschland. Er bietet Erfahrungsaustausch von und für psychisch kranke Menschen. Der VPE betreibt eine selbst verwaltete Kontaktstelle in der Nähe des Goetheplatzes. Die Teestube für Betroffene hat täglich geöffnet. Daneben arbeitet der Verein seit Jahren aktiv an der psychiatrischen Versorgungslandschaft in Hannover mit und ist in sozialpsychiatrischen

Gremien vertreten.

Der Sozialdezernent der Region Hannover Erwin Jordan würdigte den Verein als unverzichtbare Institution der gesundheitlichen Versorgung. Er sah als gemeinsames Ziel mit der Region Hannover die Stärkung von ambulanten Hilfen gegenüber stationärer Behandlung.

Der Vorsitzende der SPD-Fraktion im Niedersächsischen Landtag Stefan Schostock wies auf die immer noch unbefriedigende psychotherapeutische Versorgungssituation vor allem für Kinder und Jugendliche in Hannover hin.

Der stellvertretende hannoversche Bürgermeister Bernd Strauch sah als Ursache für die Ausbreitung von psychischen Erkrankungen den zunehmenden Druck auf das Lebensumfeld vieler Menschen wie auch im Fall Robert Enke. Es fehle oft an ausreichender Zuwendung in der Gesellschaft.

Die vom VPE schon in den neunziger Jahren gestellten Forderungen nach der Schaffung von Tagesstätten, einem Kriseninterventionsdienst und wohnortnahen beruflichen Rehabilitationseinrichtungen sind verwirklicht worden. Der VPE hat zurzeit 230 Mitglieder und zu erreichen unter:

VPE Hannover e.V., Rückertstraße 17, 30 169 Hannover, Tel. 05 11 / 1 31 88 52
E-mail: vpehannover@arcor.de Homepage: www.psychiatrie-erfahrene-hannover.de

Hannover, den 12.11.2011

Gesetz

11.) NRW verbietet Video-Überwachung in Psychiatrie

Düsseldorf. Als erstes Bundesland verbietet Nordrhein-Westfalen die Videoüberwachung von Psychiatrie-Patienten per Gesetz. Der Landtag hat am Mittwoch das bundesweit einmalige Gesetz verabschiedet. Künftig sollen Patienten in psychiatrischen Kliniken ausschließlich von Sitzwachen betreut werden.

Patienten in psychiatrischen Kliniken in NRW dürfen nicht mehr mit Videokameras überwacht werden. Als bundesweit erstes Parlament beschloss der Landtag ein gesetzliches Überwachungsverbot.

Nach Angaben von Gesundheitsministerin Barbara Steffens (Grüne) wurden zwischen Mai 2009 und Oktober 2010 in 15 der 99 psychiatrischen Kliniken Patienten per Video überwacht. Dabei wurden 1900 Video-Überwachungen angeordnet. SPD, Grüne, FDP und Linkspartei sehen aber darin eine schwere Beeinträchtigung der Patienten. Künftig müssen fixierte Patienten in NRW durch Sitzwachen betreut werden.

"Mehr Personal, nicht mehr Technik"

Der FDP-Gesundheitsexperte Stefan Romberg, selbst Psychiater in Hamm, sieht in Patientenzimmern Schutzräume. „Dort haben Videokameras nichts zu suchen. Wir brauchen mehr Personal, nicht mehr Technik.“ Jahrelang aber sei „Big Brother“ Standard gewesen, begründete Romberg den von der FDP eingebrachten Antrag.

Nach Angaben des Grünen-Abgeordneten Arif Ünal werden jährlich 20.000 Menschen zwangsweise in psychiatrische Kliniken eingewiesen. Ünal bezeichnete die Überwachung als „völlig ungeeignet“. Laut Gesetz darf eine Beobachtung künftig nur noch „durch den Einsatz von Personal erfolgen“. Die CDU wollte die Entscheidung über den Einsatz von Video-Kameras den Ärzten überlassen. Der Landtag lehnte eine weitere Video-Überwachung aber selbst bei der Krisenintervention zur Vermeidung einer Selbstgefährdung ab. „Das gesetzliche Verbot schafft Klarheit und Rechtssicherheit“, betonte Ministerin Steffens.

16.11.2011 Der Westen. Das Portal der WAZ Mediengruppe
Wilfried Goebels

<http://www.derwesten.de/politik/nrw-verbietet-video-ueberwachung-in-psychiatrie-id6079873.html>

12.) "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. Diplom-Arbeit von Constance Taddey

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

PRESSEINFORMATION DES SELBSTHILFE-BÜROS NIEDERSACHSEN

Hannover, den 02.11.2011

13.) 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

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
www.selbsthilfe-buero.de

14.) 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 Tagesausflüge 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

- Bücher- und Broschürentipps

15.) Die 23. BuchPremiere des *IRRTURM* ist eine Reise



Gelesen wurden Texte vom *Unterwegs Sein*, von Veränderung und

Begegnung: In den Texten begegnen Ihnen der Bürgermeister, ein spleeniger Imker oder ein Millionär.

Die RedakteurInnen des **IRRTURM** aus Bremen und Umgebung haben sich auf den Weg gemacht in ihrem Leben, auf den Weg raus aus der Krise, zurück ins pralle Leben. Sie wollen sich beteiligen und sich mit ihrer Geschichte und ihrer besonderen Perspektive zeigen. Wir sind nun auch noch intensiver vernetzt. So ist die 23. Ausgabe mit einem Umfang von 274 Seiten unter ISBN-Nummer 978-3-00-0326299-6 im Buchhandel erhältlich oder direkt bei uns **Zeitungsinitiative IRRTURM** in der Liegnitzstraße 63, 28 237 Bremen, irrturm@izsr.de web: <http://www.irrturm.info> Fon 04 21 / 3 96 48 08 oder per Email irrturm@izsr.de. Es ist wieder für 5,- Euro (plus Versand) erhältlich. Auch in diesem Jahr haben wir ein Hörbuch erstellt, dass für 2,50 Euro (plus Versand) erhältlich ist, im Set sind beide für 6,- Euro (plus Versand) zu haben.

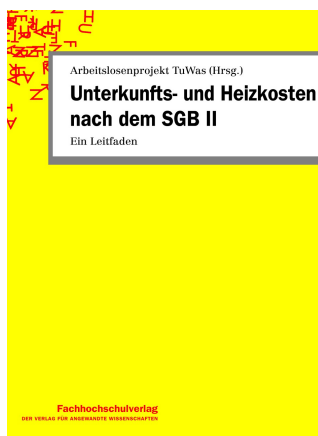
Presseinformation

Neu erschienen:

Arbeitslosenprojekt TuWas (Hrsg.):

16.) Unterkunfts- und Heizkosten nach dem SGB II

Ein Leitfaden



Stand: 01.09.2011 , ISBN: 978-3-940087-77-5 , 296 Seiten , Preis: 14,- € (zzgl. Portokosten)

Warmes Wohnen ist ein elementares menschliches Bedürfnis. Auch Arbeitslose und insbesondere ihre Kinder brauchen ein Zuhause. § 19 Abs. 1 Satz 3 SGB II stellt klar, dass das Jobcenter (angemessene) Kosten für Unterkunft und Heizung als Teil der Leistungen zum Lebensunterhalt übernehmen muss.

Wie existenziell für Arbeitssuchende und ihre Familien Fragen der Unterkunft und Heizung sind, zeigt u.a. die Klagestatistik: Von im Jahr 2010 bundesweit 158.346 Klagen in SGB II-Sachen (ohne Klagen gegen zugelassene kommunale Träger) hatten 28.000 = 17,7 % die Kosten für Unterkunft und Heizung zum Gegenstand. Die Flut von Klagen bedingte eine ausufernde Welle von Sozialgerichtsentscheidungen. Fester rechtssicherer Boden wurde dadurch nicht geschaffen. Dafür ist die Materie viel zu komplex.

Die Komplexität hat viele Gründe: Zahlreiche so genannte unbestimmte Rechtsbegriffe erschweren eine einheitliche Rechtsprechung. Hinzu kommen die sehr hohen Anforderungen, die das BSG an ein schlüssiges Konzept zur Angemessenheit stellt. Schließlich sind mietrechtliche Kenntnisse erforderlich. Das Jobcenter darf nur die Miete, Betriebs- und Heizkosten übernehmen, die nach Mietrecht rechtmäßig sind. Das Mietrecht ist aber seinerseits eine komplexe Materie mit vielen, umstrittenen Detailproblemen.

Der Leitfaden informiert erstmals auf fast 300 Seiten umfassend über die Probleme, die bei der

Beantragung und Gewährung von Unterkunfts- und Heizkosten nach dem SGB II auftauchen. Eingehend werden auch die rechtlichen Anforderungen diskutiert, die Satzungen zu Unterkunfts- und Heizkosten erfüllen müssen.

Bestellungen an: Fachhochschulverlag, Kleiststr. 10, Gebäude 1, 60318 Frankfurt, Tel.: (0 69) 15 33-28 20, Fax: (0 69) 15 33-28 40, E-mail: bestellung@fhverlag.de
Internet: www.fhverlag.de

17.) „SeelenLaute arts & lyrics“ neu erschienen !

Saarländische Selbsthilfezeitschrift stellt auch Jahresprogramm 2012 vor



Saarbrücken. Die fünfte Ausgabe der Selbsthilfezeitschrift „**SeelenLaute**“ aus dem Saarland ist mit Novemberbeginn erschienen. Das handliche Heft in professionellem Layout und mit qualifizierten Beiträgen von mehrheitlich BetroffenenautorInnen schreibt „kritisch, unabhängig, anders“. Inhaltlich wurde das Format weiter künstlerisch fokussiert, das Blatt heißt jetzt „SeelenLaute arts & lyrics“, womit man eine publizistische Lücke schließt, zumal hier Bürgerinnen und Bürgern mit Psychiatrieerfahrung eine wichtige Stimme gegeben wird.

Spannend liest sich in SL 5 beispielsweise der literarische Nachtstreifzug mit Autor Liam Ducray durchs Bahnhofsgelände. Großen Raum nimmt der Fotobericht zum erfolgreichen saarländischen kulturellen Selbsthilfefest 2011 in der Stadthalle Merzig ein. Die Saarbrücker Künstlerin Gertrud Hessedenz wird portraitiert, neue Aktivitäten beim Waderner Hofgut Per la Vita werden vorgestellt, wie auch das Selbsthilfe SeelenLaute-Programm für 2012. Besondere Lyrik, Berichte und Nachrichten aus den „Outsiderkünsten“, sowie aktuelle regionale Informationen über Angebote alternativer Selbsthilfearbeit für seelische Gesundheit laden zu interessanter Lektüre ein.

Herausgeber der über die Saarlandgrenzen gelesenen kleinen beliebten Zeitschrift ist die gleichnamige Landesassoziation kultureller Selbsthilfe Psychiatrieerfahrener, die über den Bundesverband BPE e.V. satzungsbestimmt und gemeinnützig ist.

Die Selbsthilfeinitiative bietet u.a. in Saarbrücken ein Monatstreffen an, ist das ganze Jahr bei diversen Veranstaltungen präsent, pflegt gute Kontakte mit dem „ganz normalen“ Kulturbetrieb, bietet in 2012 einen neuen Onlineprojekt-Dienst an und engagiert sich auch per intensiver Öffentlichkeitsarbeit um Vorurteilsabbau, Entstigmatisierung und Inklusion für mehr seelische Gesundheit. Dazu ist im neuen Jahr auch ein großer Kulturabend mit Kabarett, Musik und Lesungen verschiedener populärer AutorInnen und KünstlerInnen geplant.

Die landesweit arbeitende, ehrenamtlich organisierte Selbsthilfe SeelenLaute wird von GKV und Gesundheitsministerium unterstützt, ist aber immer auch auf Spendengelder zugunsten der

vielfältigen Gesundheitsarbeit von Betroffenen für Betroffene angewiesen. Das Spendenkonto hierzu lautet: SH SeelenLaute, Konto 450063292 bei der KSK Saarlouis (BLZ 59350110).

Heft „**SeelenLaute arts & lyrics**“ Nr. 5 gibt's für 2,50 Euro, zzgl. 1,50 Euro Versandkosten (per Vorauszahlung in Briefmarken oder bar) bei: Selbsthilfe SeelenLaute Saar, c/o G. Peitz, Lindenstraße 21, D-66359 Bous.

Neue SeelenLaute-Informationen im Internet immer aktuell auf www.art-transmitter.de. Hier das SeelenLaute-Jahresprogramm 2012 als Flyer für weitere Informationen (PDF): http://www.art-transmitter.de/pics_kunst/Das%20ist%20SeelenLaute%202012%20Info_Flyer2.pdf

18.) 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.



Abbildung 1:

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 abstinente. Ich lebe heute gerne und auch gerne abstinente. 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 abstinente, 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 abstinente nicht verändern brauchte, hat mir lange Zeit zudem gefallen. Ich habe eine Familie gegründet, mir ein Haus gekauft und so glaubte ich dass Erstrebewerte 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 abstinente 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, das ich immer Recht bin, denn ich lebe ja abstinente. 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, das 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 Traumas 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

Buchempfehlung

19.) Leben mit psychischen Erkrankungen!

Von Joachim Hoier

Leben mit psychischen Erkrankungen gibt die Betroffenheit eines Betroffenen wieder. Mein Leben mit psychischen Erkrankungen. Das Buch gibt Anregungen für das Erkennen der Krankheiten und zu dem Integrationsmöglichkeiten in die heutige Gesellschaft. Eine zielgerichtete Aufarbeitung des Lebens gibt dem Betroffenen die Möglichkeit, sich mit sich selbst und mit seinem Umfeld zu einem zufriedenstellenden Leben zu entwickeln. Trotz der teilweise chronischen psychischen Belastungen existiert die Chance auf ein weitgehend freies Leben.

Depressionen, Trauma, Bipolarität, Alkoholabhängigkeit und Drogenabhängigkeit sind meine Themen. Die Aufarbeitung dieser Erkrankungen setzen natürlich voraus das Ich davon weiß und natürlich auch das Helfende diese erkennen. Diese können die Erkrankungen nur erkennen, wenn ich es Ihnen erzähle, das ist das Paradoxe in der Bewertung von psychischen Störungen. Also ich muss dem Arzt sagen was ich habe und nicht der Arzt kann mir erklären was ich habe!

Joachim Hoier

Leben mit psychischen Erkrankungen



Verlag: BoD – Norderstedt, ISBN: 978-3-8423-7896-4, Preis: 12,90 Euro, 200 Seiten

Ich denke ich bin darin über Jahrzehnte in die Irre gelaufen, weil ich nichts über die Belastungen des Traumas und der Bipolarität wusste. Es ist auch nicht zur Sprache gekommen, sondern ich wurde in meiner rigiden Art zu Leben häufig als andersdenkender verspottet und bin dadurch auch alleine gelassen worden. Selbst konnte ich das nicht erkennen, da mir die Grundgedanken für mein eigenes Verhalten fehlten. So glaubte ich immer daran, dass ich als Suchtkranker machen kann, was ich will, ohne mich mit mir und meinem Verhalten, was ja zur Suchtkrankheit geführt hat, auseinandersetzen zu müssen. Heute glaube ich daran, dass jede Krankheit auch eine Ursache hat, die ich vielleicht nicht selbst zu verantworten habe, aber die unerlässlich einzig von mir selbst aufgearbeitet werden kann. Ein schöner Vers von Ely Fuller passend dazu:

Sei darauf gefasst, dass Du erstmal alles verlierst, wenn Du anfängst zu heilen. Heilkraft ist eine verheerende Kraft, der nichts heilig ist. Während der alte Schmerz sich langsam löst, zerstört er alle alten Strukturen und Grundlagen, die ich aus Schwäche und Unwissenheit aufgebaut habe. Es ist eine Ironie des Schicksals und ungerecht: Nur ich selbst kann dafür bezahlen, dass ich eine Lüge gelebt habe. Ich erlebe das Wunder einer Wiedergeburt, heller klarer als eine Geburt und seltsamerweise geschieht das während ein und desselben Lebens“!

Mein Psychiater sagte mal zu mir, als er selbst ziemlich ratlos mit mir war. Herr Hoier sie müssen Ihr eigener Arzt werden. Das bestätigt mir selbst natürlich, das andere ziemlich hilflos sind und auch nicht erkennen können, was mit mir los ist.

Diese Erkenntnis hat mir lange schwer zu schaffen gemacht, sodass ich mir heute sage, wenn es um die Beurteilung des Menschen geht, ist das bei uns häufig durch Gesetze und Regelungen festgelegt. Für mich persönlich bedeutet das nicht mehr, das ich daran glauben muss, sondern ich kann mir alle Dinge anschauen und mir ein eigenes Bild davon machen. Es sind so auch nur Regelungen in der Medizin, die meine psychischen Erkrankungen in einem System erklären. Ich selbst kann das annehmen oder sein lassen. Das liegt im Grundsatz einzig bei mir allein.

Leben mit psychischen Erkrankungen beleuchtet die verschiedenen Phasen der verschiedenen Diagnosen. Ich beschreibe meine Sucht in meinem eigenen Verhalten, aber auch die für mich geltenden Wege da heraus. Genauso beschreibe ich die Bipolarität, in den Phasen der Manie und der Depression. Die Suizidalität und mein Weg da wieder heraus. Traumatisches wird im Detail beschrieben und die Aufarbeitung der traumatischen Bilder wird deutlich, da ich mit mir und der Sprache, ich schreibe mal „offen und ehrlich“ umgehe. Was für einen Suchtkranken ja nicht selbstverständlich ist!

Die gesellschaftlichen Menschen und Institutionen lasse ich nicht aus, um heraus zu kristallisieren, wie es um mich in dieser meiner Welt steht. Die Beurteilung der Arbeit, wie ich sie selbst erlebt habe und mein persönlicher Standpunkt dazu, geben Inhalte wieder, die mir in meinem Leben immer schon sehr fraglich erschienen. „Wie kann es sein, das ich morgens nicht zur Arbeit gehen möchte und doch immer wieder hingeh“! Beantworten kann ich die Frage natürlich damit, das ich das Geld benötige und weil die Arbeit ja nun mal so geregelt ist. Doch was dadurch mit mir selbst passiert wird dadurch nicht beantwortet. Dass ich mich verbiegen muss, nur

um Geld zu verdienen, dieser Bedingung versuche ich in meinem der zeitigen Leben, weitestgehend aus dem Weg zu gehen. Ich bin froh darüber, dass ich nach fast 35 Jahren geregelter Arbeit, berentet bin. Berentet aufgrund der psychischen Erkrankungen. Ich denke darüber, das es mir so sehr gefällt liegt daran, dass ich mir heute selbst meine Zeit so gestalten kann, wie ich es selbst für richtig halte. Das Grösste daran ist natürlich: Endlich habe ich die Zeit über mich und mein Leben nachzudenken!

Joachim Hoier, Barrien 16, 27232 Sulingen, Tel: 0 42 71 / 95 63 97

Buchneuvorstellung:

20.) Diagnose: Psychose, mein Leben mit der Schizophrenie

In meinem Buch geht es um das Leben mit einer Psychose und es beleuchtet die vielen Facetten einer schizophrenen Störung.

Die Wirkung der Außenwelt und vor allem die Flut an Informationen, beziehungsweise Halluzinationen, vor und nach dieser Phase, habe ich, unter anderem, in meinen Unterlagen niedergeschrieben.

Zahlreiche Anlaufstationen, die ich in der Zeit besucht habe, werden von mir dokumentiert.

Verschiedenste Symptome die bei meiner psychischen Krankheit aufgetreten sind und die auch teilweise bis in die Gegenwart auftauchen können, sind von mir analysiert worden. Zusätzlich beschreibe ich den Umgang der Freunde und der Familie, mit einem Betroffenen.

Das Thema der Erkenntnis, sowie dem Weg aus der Krise, habe ich an Hand meines Beispiels behandelt. Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten, die ich in den letzten Jahren kennengelernt habe, sind von mir immer wieder aufgeführt.

In meinem Text beschreibe ich auch, wie man eine Psychose akzeptieren kann, was ich mir von der Zukunft erhoffe und die Zusammenarbeit mit den Psychiatern und Psychologen.

Ein wichtiger Bestandteil in meinem Bericht ist die Minus- und Plus-symptomatik und wird immer wieder aufgegriffen.

In einem Teil dieser Fassung geht es darum, und das ist der Grund warum ich dieses Werk verfasst habe, Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen nicht aufzugeben, was für mich allerdings auch sehr wichtig und wünschenswert ist, dass auch Nichtbetroffene mein Buch lesen, um das Krankheitsbild der psychischen Störung diesem Leserkreis ein bisschen näher zu bringen.

Da bei circa einem Prozent, egal welcher Kultur- oder Religionszugehörigkeit, diese Art von Erkrankung auftreten, gibt es hier noch genügend Bedarf an Informationen.

Ein Burnout oder eine Depression sind ja schon fast gesellschaftsfähig geworden, hierüber gibt es genügend Medienpräsenz, allerdings über Psychosen ist das Angebot noch sehr überschaubar.

Lebensberichte aus einer Psychose

Teil 1: Berichte aus einer akuten Psychose - Teil 2: Erinnerungen an eine Psychose - Teil 3: Das Leben nach einer Psychose - Teil 4: Berichte aus der Gruppenarbeit - Teil 5: Interview mit den nächsten Angehörigen - Teil 6: Freunde und Psychosen - Teil 7: Psychosen und der Staat - Teil 8: Die Medikamente - Teil 9: Arbeit und Psychose - Teil 10: Eine Psychose akzeptieren - Teil 11: Meine Zukunft Teil 12: Krankheiten in meinem Leben Teil 13: Emotionen Teil 14: Depressionen - Teil 15: Manie - Teil 16: Verfolgungswahn - Teil 17: Minus- und Plus-symptomatik - Teil 18: Vererbung - Teil 19: Die Erkenntnis - Teil 20: Mein Weg aus der Krise - Teil 21: Psychosen und Partnerschaft - Teil 22: Familie - Teil 23: Mitpatienten - Teil 24: Psychiater, Psychologen und Co. - Teil 25: Psychose und Religion - Teil 26: Öffentlichkeitsarbeit - Teil 27: Warum dieses Buch - Teil 28: Anlaufstationen seit meiner Krise - Teil 29: Allgemeine Informationen zum Schluss

Jan Nenninger • COWE – Verlag Erdmann, Meysenburgstraße 6, 34119 Kassel • Tel. 05 61 / 201 68 963, Fax: 05 61 / 201 68 964, E-mail: jan.nenninger@safe-mail.net –E-mail: [cove@safe-mail.net](mailto:cowe@safe-mail.net)

Das 132-seitige Buch von Jan Nenner: >>**Diagnose: Psychose, mein Leben mit der Schizophrenie**<< ist zum Einzelpreis von 12,80 Euro zzgl. Versandkosten in Höhe von 1,45 Euro beim COWE Verlag Kassel zu beziehen. Dieses Buch ist ausschließlich per Versand erhältlich und wird nicht über den Einzelhandel vertrieben.

21.) Basiswissen Psychopharmaka / 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

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

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

www.Antipsychiatriische-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 antipsychiatriischen 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

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:

Mitgliederanfragen, Pressekontakt und Auskünfte zu Betreuungsrecht, Patientenrechten, Unterbringungsrecht und Voraussetzungen, 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

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

- 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

- Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Persönlichen Budgets,

Karin Roth, Tel. 02 31 / 16 77 98 19, E-mail: karin.roth@yael-elya.de,

Nähere Infos: www.yael-elya.de

- Online Ausgabe der Zeitung des LV PE NRW e.V. "Lautsprecher": www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de E-mail-Version auf Anfrage bei: 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 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

Internet: 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

www.lpen-online.de