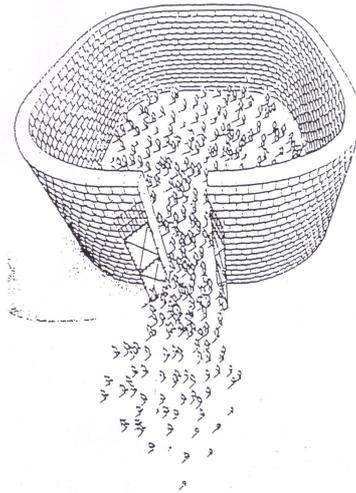


**Newsletter**

# **Psychosoziale News**

## **Kurzmitteilungen Nr. 64**



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

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

**Stand: *Donnerstag*, den *05. November* 2009**

**Der Newsletter Psychosoziale Kurzmitteilungen Nr. 63**  
**<http://www.lpen-online.de/pdf/newsletter63.pdf>**

**Der Newsletter Psychosoziale Kurzmitteilungen Nr. 62**  
**<http://www.lpen-online.de/pdf/newsletter62.pdf>**

**Der Newsletter Psychosoziale Kurzmitteilungen Nr. 61**  
**<http://www.lpen-online.de/pdf/newsletter61.pdf>**

**Der Newsletter Psychosoziale Kurzmitteilungen Nr. 60**  
**<http://www.lpen-online.de/pdf/newsletter60.pdf>**

**Der Newsletter Psychosoziale Kurzmitteilungen Nr. 59**  
**<http://www.lpen-online.de/pdf/newsletter59.pdf>**

**Der Newsletter Psychosoziale Kurzmitteilungen Nr. 58**  
**<http://www.lpen-online.de/pdf/newsletter58.pdf>**

**Die aktuellen Bücher- und Broschürentipps:**  
[http://www.lpen-online.de/pdf/buecher\\_und\\_broschuerentipps.pdf](http://www.lpen-online.de/pdf/buecher_und_broschuerentipps.pdf)

**Der Rundbrief "Psychiatrie-Erfahrenen Post" Nr. 9/2009:**  
[http://www.lpen-online.de/pdf/psychiatrie\\_erfahrenen\\_post\\_9.pdf](http://www.lpen-online.de/pdf/psychiatrie_erfahrenen_post_9.pdf)

## **- Inhaltsübersicht:**

- **Psychosoziale Kurzmitteilungen**
- **Einfach weggesperrt ? Prozess um Rehabilitation einer Psychiatrie-Patientin geht weiter**
- **Der Bremer IRRTU(R)M feiert wieder ! >>Ja zu mir - Ja zum Leben !<<**
- **Psychopharmaka-Beratung des BPE**
- **Änderungsvorschläge der LPEN e.V. zum NPsychKG**
- **Schließung wegen Renovierungsarbeiten des Vereins Psychiatrie-Erfahrener, VPE in Hannover**
- **Verrückt nach Arbeit!? 2. Nds. Aktionstag 2009 für seelische Gesundheit fand in Winsen/Luhe statt.**
- **2. Sprecherkreistreffen 2009 der LPEN e.V. in Osnabrück**
- **Mitgliederbefragung**
- **Nebenwirkungen häufig verordneter Psychopharmaka (3 + 4)**
- **Antragsformulare und Fördermerkbblatt für Selbsthilfegruppen werden überarbeitet**
- **Seminar für Psychiatrie-Erfahrene: «Basiswissen Psychopharmaka»**
- **Wege in ein normales Leben: Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung tagten in Kassel**
- **Ich wurde aus dem Verein der Psychiatrischen Beschwerdestellen herausgedrängt**
- **Recovery – wieder genesen können. Ein Handbuch für Psychiatrie-Praktiker**
- **Auswahl von Neuerscheinungen im Herbst 2009 im Psychiatrie-Verlag, Bonn**
- **Auswahl von Neuerscheinungen Herbst 2009 im Balance buch + medien verlag**
- **5 Verlagsadressen**
- **Weitere Kurzmitteilungen**
- **Termine 2009/2010**

## **- Psychosoziale Kurzmitteilungen**

### **Aktuelle Informationen zu seelischer Gesundheit, Selbsthilfe, Psychiatrie und nichtpsychiatrischen Hilfealternativen:**

Die Blaue Broschüre „**Es ist normal, verschieden zu sein!**“ - **Verständnis und Behandlung von Psychosen**. Sie wurde erstellt im Dialog von Psychoseerfahrenen, Angehörigen und Therapeuten/Wissenschaftlern in der AG der Psychoseseminare (Hrsg.). Die aktuelle Fassung steht zum Download: [http://www.lpen-online.de/pdf/es\\_ist\\_normal\\_verschieden\\_zu\\_sein.pdf](http://www.lpen-online.de/pdf/es_ist_normal_verschieden_zu_sein.pdf)

“**Termine gegen Geld - Fachärzte halten sich unliebsame Kassenpatienten vom Hals**“:  
<http://www.swr.de/report/-/id=233454/nid=233454/did=5387200/s23qxi/index.html>

Die aktuelle im 15. Jahrgang - Nr. 3/2009 erschienene **Delmenhorster Selbsthilfe Zeitung**

**"BLITZLICHT" Nr. 3/2009** ist online donloadbar unter:

[http://www.selbsthilfe-delmenhorst.de/bilder/blitzlicht\\_3\\_2009.pdf](http://www.selbsthilfe-delmenhorst.de/bilder/blitzlicht_3_2009.pdf)

Die informative **8-seitige Broschüre** von Matthias Seibt: **"Basiswissen Psychopharmaka"**: ist donloadbar unter: [http://www.lpen-online.de/pdf/basiswissen\\_psychopharmaka2.pdf](http://www.lpen-online.de/pdf/basiswissen_psychopharmaka2.pdf)

**Ärzte warnen davor, dass Neuroleptika nicht nur schwere Nebenwirkungen haben, sondern offenbar sogar die Lebenserwartung senken.** Um der Medikalisation in der Psychiatrie vorzubeugen, haben sie nun ein Memorandum verabschiedet, schreibt die Welt am 25.09.: <http://www.welt.de/wissenschaft/article4620227/Zu-viele-Psychopillen-senken-die-Lebenserwartung.html> Der ehemalige Vorsitzende der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft Bruno Müller-Oerlinghausen behauptet am 26.09. dazu im Spiegel, dass die gigantische Marketing-Maschinerie der Pharmaindustrie bei der Ärzteschaft eine wahre Gehirnwäsche bewirkt hat: <http://wissen.spiegel.de/wissen/dokument/dokument-druck.html?id=67036867&top=SPIEGEL>

Der **Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener hat am Wochenende während seiner dreitägigen Jahrestagung in Kassel über Wege in ein weitgehend normales Leben diskutiert und informiert**, berichtet die Hessische/Niedersächsische Allgemeine am 11.10.: [http://www.hna.de/kasselstart/00\\_20091011111800\\_Wege\\_in\\_ein\\_normales\\_Leben\\_Mensch\\_en\\_mit\\_Psychi.html](http://www.hna.de/kasselstart/00_20091011111800_Wege_in_ein_normales_Leben_Mensch_en_mit_Psychi.html)

**Immer noch genügen die meisten Psychiatrien nicht den Postulaten der Rechtsprechung, häufig machten Heimleiter, Richter und Ärzte gemeinsame Sache**, schreibt die Frankfurter Allgemeine am 11.10.: <http://www.faz.net/s/Rub867BF88948594D80AD8AB4E72C5626ED/Doc~E1F2F5D36E6AC4311A1134ED1F6C13937~ATpl~Ecommon~Scontent.html>

**"Verletzung Verbitterung Vergebung"** - am 10.10. wurde auf einer Fachtagung in Wien ein Diskurs zwischen Psychotherapie und Religionswissenschaft geführt. Die Vorträge sind im Internet an dieser Stelle zusammengefasst: <http://rpp2009.org/Vortraege/>

**Arbeitsverdichtung, die ständige Sorge um den Arbeitsplatz, eine fehlende Anerkennung am Arbeitsplatz, Mehrfachbeschäftigungen sowie prekäre oder befristete Beschäftigungsverhältnisse - der Arbeitswelt ist ein großer Anteil an der steigenden Zahl psychischer Krankheiten zuzuweisen**, steht am 7.10. in der Ärztezeitung: [http://www.aerztezeitung.de/politik\\_gesellschaft/article/569445/leistungsdruck-lastet-vielen-seele.html](http://www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft/article/569445/leistungsdruck-lastet-vielen-seele.html) Auch Studenten leiden immer mehr unter Stress - Fünf Prozent der Studenten sind in Therapie, schreibt die Schwäbische Zeitung am 12.10.: [http://www.szon.de/news/wirimsueden/kurz/200910121298.html?\\_from=rss](http://www.szon.de/news/wirimsueden/kurz/200910121298.html?_from=rss)

**Die medikamentöse Therapie der Depression während der Schwangerschaft geht mit einer erhöhten Rate von Frühgeburten einher**, veröffentlicht das Ärzteblatt am 6.10.: <http://www.aerzteblatt.de/v4/news/news.asp?id=38397&src=suche&p=Psychiatrie>

**Licht, Bewegung und Ernährung - Tipps gegen Herbstblues und Winterdepression gibt der Schweriner Psychiater Prof. Andreas Broocks** zum 1.10. an dieser Stelle: <http://www.helios-kliniken.de/presse/redaktionsdienst-klinikwelt/01-oktober-2009-gute-laune-im-winter.html>

**Helfen Antidepressiva gegen Niedergeschlagenheit? Sind Depressionen überhaupt eine Folge von "Hirnstoffwechselkrankheiten"?** Ein Beitrag von Matthias Becker dazu am 1.10. auf <http://www.heise.de/tp/r4/artikel/31/31067/1.html>

**Genforschung - Ein ungarischer Forscher hat möglicherweise entdeckt, warum Genie und Wahnsinn häufig so eng beieinander liegen**, schreibt Bild der Wissenschaft am 30.09.: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/307416.html>

**Hüten Sie sich vor den Normalen, warnt Manfred Lütz, Psychiater und Autor** laut Passauer Neue Presse vom 23.09.: <http://www.pnp.de/nachrichten/artikel.php?cid=29-25539005&Ressort=pol&Ausgabe=a&RessLang=&BNR=0>

**Der Schweizer Mediziner Peter Grasser behandelt Angstpatienten unter anderem mit LSD - und warnt in einem Interview vor einer Dämonisierung bewusstseinsverändernder Substanzen,** welches der Spiegel am 22.09. veröffentlichte: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/0,1518,650518,00.html> Zum selben Thema fragt der Tagesspiegel am 28.09. **"Gehören Medikamente überhaupt zur Psychotherapie? Und wie findet man den richtigen Therapeuten?"** an dieser Stelle: <http://www.tagesspiegel.de/magazin/wissen/gesundheit/Psychotherapie-Hermsdorf%3Bart300,2909979>

**Insgesamt leben geschätzte 1,4 bis 1,9 Millionen Menschen in Deutschland, die von Medikamenten abhängig sind, über eine Million sind es von Schlaf- und Beruhigungsmitteln,** heißt es in den Stuttgarter Nachrichten vom 21.09.: <http://www.stuttgarter-nachrichten.de/stn/page/detail.php/2205158>

**"Psychoanalyse verändert Hirnaktivität" - Hirnforscher haben erstmals die Wirkung der Psychoanalyse bei depressiven Menschen mit Bildern vom Gehirn dokumentiert,** schreibt die Ärztezeitung am 16.09.: <http://www.aerztezeitung.de/panorama/default.aspx?sid=566243>

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

Der 13-seitige Beitrag von Andreas Spengler: **„Zwangswise Unterbringung psychisch Kranker – Übersicht und Beispiele aus Niedersachsen“** aus dem Jahr 2003 ist zu finden unter: [http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C6258451\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C6258451_L20.pdf)

## *Einfach weggesperrt ?*

### **Prozess um Rehabilitation einer Psychiatrie-Patientin geht weiter**

mir **Siegen/Hilchenbach**. 1991 hatte sie als 22-jährige Studentin einen Verkehrsunfall, verbrachte zehn Jahren in teils geschlossenen Klinik-Abteilungen in Siegen und Marburg. Heute steht die ehemalige Psychiatrie-Patientin Tanja am Landgericht Siegen im Fokus, ihr Endlos-Prozess um eine Rehabilitation geht in die nächste Etappe.

Im April 2007 schien ein erster Teilefolg für die Hilchenbacherin möglich: Ein Psychiatrie-Gutachter bestätigte damals, dass Tanja „auf Verdacht“ hin zehn Jahre und noch dazu falsch mit Neuroleptika in sehr überdurchschnittlichen Dosen behandelt worden sei. Eine Psychose habe nie vorgelegen. Nur, ein absoluter kausaler Zusammenhang zwischen den verabreichten Medikamenten und den Dauerschmerzen der Frau konnte nicht bestätigt werden.

In dem 2007er-Verfahren kam auch schon das Thema Geld zur Sprache. Das Gericht brachte damals eine Summe von 400 000 Euro als Rahmen für einen Vergleich in die Diskussion ein. Der Anwalt der Klinik-Versicherung stellte seinerzeit eine Haftungsquote von 25 Prozent in Aussicht, Tanjas Rechtsanwältin Kathrina Batz forderte „mehr als 50 Prozent, da der Gutachter die groben Arztfehler bestätigt hat“. Heute wird es aller Wahrscheinlichkeit nach einen sehr intensiven Mediziner-Dialog geben. Der vom Gericht bestellte Gutachter hat angesichts offener Fragen eine erweiterte Expertise erarbeitet. Der Klägersseite wird wieder ein eigener Gutachter zur Seite stehen, das Kreisklinikum Siegen als Beklagte habe ebenfalls einen Privatgutachter beauftragt, verlautete im Vorfeld.

Seit der Verhandlung im April 2007 ist viel passiert, unzählige Schriftsätze wurden gewechselt. Psychiatrie-Opfer Tanja sieht der heutigen Verhandlung gespannt entgegen: „Die Gegenseite stellt mich als Ärzte-Hopperin dar, dabei bin ich seit Jahren bei demselben Schmerztherapeuten.“ Borderline-Störungen würden ihr unterstellt, „mit Quantität versucht man, viel Verrücktes von mir darzustellen, was ich gemacht haben soll“. Dass bei ihr eine Psychose nicht vorgelegen habe, sei hinreichend dargestellt worden. Trotzdem sei die Gegenseite darauf aus, dass sie „apparativ

psychiatrisch" untersucht werden müsste. Tanja: „Dabei will ich nur eine offizielle Rehabilitation. Dann aber so verschaukelt zu werden, das schmerzt. Ich habe auch meinen Stolz, und den lasse ich mir nicht nehmen.“

aus der: "Siegener Zeitung" vom Mittwoch, den 04. November 2009

<http://www.siegener-zeitung.de/news/sz/de/siegen/1/artikel/95/einfach-weggesperrt-1.html>

## **Die Bremer Zeitungsinitiative IRRTU(R)M feiert wieder !**

# **Ja zu mir - Ja zum Leben !**

**Wann ? Am Freitag, den 18. Dezember 2009**

**Wo ? Im Bürgerhaus Weserterrassen, Osterdeich 70, Bremen**

Die Bremer Zeitungsinitiative IRRTU(R)M feiert wieder ! **Ja zu mir - Ja zum Leben !** So lautet die 21. Ausgabe des IRRTU(R)M und die 3. Ausgabe des Hörbuchs.

Wir laden alle RedakteurInnen, UnterstützerInnen, Interessierte, KooperationspartnerInnen und KollegInnen zum feiern ein ! Es erwartet Euch ein buntes Fest mit Lesungen, Musik und einer Geschichte am **Freitag, 18. Dezember 2009** im Bürgerhaus Weserterrassen, Bremen EINTRITT 2,- Euro (mit Voranmeldung bis 10. Dez)

### **- Programm:**

16:00 Uhr !!! Kaffee und Kuchen 17:00 - 18:30 Uhr ! buntes Programm mit !!! Lesungen und LIVE-Musik anschließend !! gemütliches Beisammen sein, !!! lachen, reden und verabreden Um besser planen zu können und aufgrund des begrenzten Platzes, bitten wir dieses Jahr bis zum 10. Dezember 2009 schriftlich, telefonisch oder per E-mail um Voranmeldung.

**Einladungsflyer:** <http://www.irrturm.info/download/Einladung-Pressfest09.pdf>

**- Anschrift:** IRRTU(R)M Redaktion, Liegnitzstrasse 63, 28237 Bremen, Tel.: 04 21-3 96 48 08 oder Mobil, Tel.: 01 51 - 195 196 41 oder E-mail: [irrturm@izsr.de](mailto:irrturm@izsr.de) Internet: [www.irrturm.info](http://www.irrturm.info)

### **- Anfahrtsweg zu den Weserterrassen mit dem Auto:**

Von der Autobahn A1, Abfahrt Bremen Hemelingen in Richtung Zentrum. Der Beschilderung Weserstadion folgen. 500 m linke Seite.

### **- Anfahrtsweg zu Weserterrassen mit Strassenbahn:**

Mit den Strassenbahnlinien 2, 3 oder 10 bis zur Haltes. St. Jürgen Strasse. Dann in die Lüneburger Strasse in Richtung Osterdeich (ca. 300m).

**Der IRRTU(R)M ist ein Arbeitsbereich der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.**

## **Psychopharmaka-Beratung**

Die **Psychopharmaka-Beratung** des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener, BPE antwortet auf Fragen wie z.B.: **Wie wirken Psychopharmaka ? Gibt es Alternativen dazu ? Wann macht es Sinn, Psychopharmaka zu nehmen ?** Berater ist **Matthias Seibt**. Mittwoch und Freitag von 10:00 - 14:00 Uhr, Tel. 02 34 / 6 40 51 02, Fax: 02 34 / 6 40 51 03, Wittener Str. 87, 44 789 Bochum, E-mail: [Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

# **Änderungsvorschläge der LPEN e.V. zum NPsychKG**

1. Unterbringung nur noch bei akuter Suizidgefahr, wenn z.B. genaue Suizidplanungen bekannt geworden sind.
2. Bei Fremdgefährdung gilt lt. UN-Behindertenrechtskonvention das Strafrecht und kein PsychKG oder Betreuungsgesetz.
3. Einweisung und Begutachtung nur noch durch sozialpsychiatrischen Dienst oder wenn Patient es wünscht, durch niedergelassenen Facharzt.
4. Vor richterliche Anhörung keine Psychopharmaka, ausser, wenn Patient dieses ausdrücklich wünscht.
5. richterliche Anhörung muß spätestens nach 12 Stunden erfolgen.  
- Verfahrensfleger muß beigeordnet werden. Dabei haben Wünsche des Betroffenen Vorrang. Richter muß auch einweisenden Arzt anhören.
6. Vom Betroffenen gewählte Vertrauensperson soll bei Anhörung anwesend sein um den Betroffenen psychisch zu unterstützen.
7. Vertrauensperson hat rund um die Uhr Zugang zur Station.
8. Besuchskommission hat zu jeder Zeit Zugang zur Station.
9. So wenig Medikamente wie möglich und niemals gegen den Willen der Betroffenen.
10. Verbot von Nötigung und unter Drucksetzen der Betroffenen.
11. Täglich mindestens 1 Stunde Ausgang für jeden Patienten
12. Info über Besuchskommission, Psychiatrieausschuss, Beschwerdestellen, Selbsthilfegruppen muß für jeden sichtbar ausgehängt werden.
13. Psychiatrische Beschwerdestellen müssen mit verankert werden

## **Fixierung**

Da es immer wieder heftige Beschwerden, Missverständnisse und Streit zum Thema „ob, wann und darf fixiert werden?“ gibt, sollten diese Leitlinien unbedingt mit im NPsychKG verankert werden. Dieses stellt nicht nur eine Absicherung für die Patienten, sondern auch für die Behandler dar.

1. Fixierungen/Zwangmaßnahmen nur bei gegenwärtiger Gefahr !!!
2. Fixierungen/Zwangmaßnahmen müssen vom Facharzt beantragt und in jedem Fall vom Vormundschaftsrichter genehmigt werden. Bei Gefahr in Verzug darf höchstens 30 Minuten eine Fixierung erfolgen. Spätestens danach muß richterlicher Beschluss mit Anhörung erfolgen.
3. Fixierungen/Zwangmaßnahmen dürfen nur von vom Arzt/Personal mit Beamtenstatus durchgeführt werden (Urteil Bückeburg) und dürfen nicht länger als 60 Minuten andauern.
4. Es muß in jedem Fall eine Sitzwache ununterbrochen vorhanden sein.
5. Vollständige Dokumentation über:
  - a) Werdegang vor der Fixierungen/Zwangmaßnahmen
  - b) Begründung der Fixierungen/Zwangmaßnahmen
  - c) Begründung, warum der Einsatz von Deeskalierenden Maßnahmen, geringere Mittel zur Gefahrenabwehr keine Anwendung finden konnten.

- d) Art der Fixierungen/Zwangmaßnahmen.
  - e) Dauer der Fixierungen/Zwangmaßnahmen
  - f) Dokumentation während der Fixierungen/Zwangmaßnahmen.
  - g) Nachbesprechung mit Betroffenen und seiner gewünschten Vertrauensperson.
- Dieser Abschnitt muß von Betroffenen und Vertrauensperson gegengezeichnet werden.
- Mit freundlichen Grüßen

*Doris Steenken*

## ***Schließung wegen Renovierungsarbeiten des Vereins Psyschiatrie-Erfahrener, VPE in Hannover***

Wegen **umfangreicher Renovierungsarbeiten** bleibt der **Verein Psyschiatrie-Erfahrener, VPE in Hannover** in der Rückertstraße 17 vom **Sonntag, den 25. Oktober** bis **Sonntag den 06. Dezember 2009** geschlossen. Während der Renovierungsarbeiten ist ein **Ausweichtreffpunkt** das Freiwilligenzentrum in der Karmarschstraße 30-3, im 2. Stock (im Haus, wo die Kundenzentrale der Üstra ist). Treffen finden dort Montag, Mittwoch, Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr statt. Das Telefon 05 11 / 1 31 88 52 wird während der Renovierungszeit umgeleitet, so dass der hauptamtliche Mitarbeiter Christian Harig während der Bürozeit erreichbar ist. Internet: [www.psychiatrie-erfahrene-hannover.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-hannover.de)

**08./09.10.2009 | Verrückt nach Arbeit!?**

### **2. Nds. Aktionstag für seelische Gesundheit in Winsen/Luhe**

Psychische Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft auf dem Vormarsch. In der Erwerbsbevölkerung nehmen die Belastungen am Arbeitsplatz zu, aber auch Armut und Arbeitslosigkeit bedrohen die seelische Gesundheit. Wer psychisch erkrankt ist, fällt leicht aus dem Erwerbsleben heraus und hat es schwer, dort wieder einen Platz zu finden. Oft fehlen für psychisch kranke Menschen die passenden Hilfen zur Teilhabe am Arbeitsleben.

Unsere Fachtagung wollte mit Ihnen dieses Problemfeld ausleuchten und Lösungsmöglichkeiten diskutieren.

Der Landkreis Harburg war Veranstaltungsort des 2. Niedersächsischen Aktionstages für seelische Gesundheit. Bei der Auftaktveranstaltung am 8. Oktober 2009 in der Stadthalle Winsen (Luhe) referierte der bekannte Psychologe und Buchautor Wolfgang Bergmann über seelische Gesundheit im Kindesalter. Parallel zur Fachtagung gaben am 9. Oktober 2009 psychosoziale Dienste und Initiativen auf einem Markt der Möglichkeiten Einblick in ihre Arbeit.

Die Fachtagung wurde vom Auftragstheater „Fool Tool“ aus Braunschweig begleitet. Die Vorträge der Fachtagung finden Sie hier: <http://www.gesundheit-nds.de/CMS/index.php/dokumentationen-afs/77-blindtext1>

## **2. Sprecherkreistreffen 2009 der LPEN in Osnabrück**

Am **Samstag, den 26. September 2009** um 11.00 Uhr fanden sich nur wenige Mitglieder zum 2. Sprecherkreistreffen 2009 der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V., (LPEN) in Osnabrück zusammen. Referentin Sabine Klöpzig hielt einen Vortrag über Selbsthilfeförderung, über Möglichkeiten der Selbsthilfegruppen an Gelder zu gelangen. Diskutiert und kritisch gesehen wurde das Sponsering mit Pharma-Konzernen. Nach der Mittagspause gab es einen Austausch der Selbsthilfegruppen aus Osnabrück, Hildesheim, Lüneburg und Sulingen über die Psychiatrischen Einrichtungen. Doris Steenken berichtete über ihre Arbeit beim BPE und wies auf die Erhöhung der Beiträge hin. Das Sprecherkreistreffen endete um 17.00 Uhr.

### **Mitgliederbefragung**

Liebe Mitglieder,

einige von Euch sind mit der Arbeit des LPEN nicht mehr zufrieden. Deshalb einige Fragen an Euch, die Ihr anonym beantworten könnt.

**- Kontaktadresse:**

Sabine Klöpzig, Schriftführerin im Vorstand des LPEN  
Maschstraße 85, 49356 Diepholz  
E-mail: [sabine.kloepzig@freenet.de](mailto:sabine.kloepzig@freenet.de)

**- Fragen:**

1. Was gefällt Euch im LPEN?
2. Was gefällt Euch nicht?
3. Habt Ihr Anregungen /Verbesserungsvorschläge/ Gestaltungsvorschläge?
4. Was wünscht Ihr Euch vom Vorstand?

## **Nebenwirkungen häufig verordneter Psychopharmaka (3 + 4)**

*von Matthias Seibt*

Da Psychiater/innen ihre Patient/inn/en systematisch über die Risiken der Psychopharmaka belügen, werde ich die häufigsten unerwünschten Wirkungen häufig verordneter Psychopharmaka hier mitteilen. Quelle ist die Arzneimitteldatenbank des Arznei-Telegramms, Stand 12-2006.

### **Nebenwirkungen Zyprexa (Olanzapin)**

**Sehr häufig** (d.h. bei mehr als 10% der Konsument/inn/en) 13 Nebenwirkungen verzeichnet  
Aggressivität bis 15%, Erregungszustand bis 23%, extrapyramidale Symptome (dosisabhängig bis 19%), Gewichtszunahme - um 7% und mehr vom Ausgangswert (17% bzw. 40% bei 1,5- bzw. 12-monatiger Einnahme), Hyperprolaktinämie (= ), Kopfschmerzen bis 17%, Müdigkeit dosisabhängig bis 39%, Mundtrockenheit bis 13%, Nervosität 15%, Obstipation (= Verstopfung) dosisabhängig bis 15%, Schwächezustand bis 20%, Schwindel dosisabhängig bis 17%, Somnolenz (= abnorme Schläflichkeit) bis 39%.

**Häufig** (d.h. Bei 1-10%) 68 Nebenwirkungen verzeichnet, eine Auswahl: Abdominalschmerzen 4%, Akathisie (= Sitzunruhe) 6%, Angst 9%, Appetitsteigerung 2%, Arzneimittelabhängigkeit 2%, Augenerkrankung 2%, Brustschmerzen 4%, Diarrhö (= Durchfall) 3%, Durst, Dyskinesie, Einschränkung des Reaktionsvermögens, Erbrechen, Fieber 5%, Gedächtnisstörung 2%, Gelenkbeschwerden 2%, Halluzinationen, Harninkontinenz, Harnwegsinfektion, Hautausschlag 2%, Husten 5%, Hypotonie (= niedriger Blutdruck) 2%, Knöchelödem 2%, Menstruationsstörung 2%, Neurose 1%, Ödem 2%, orthostatische Hypotonie 5%, Persönlichkeitsstörung 8%, Rachenentzündung dosisabhängig bis 10%, Rhinitis (=) 10%, Rückenschmerzen 4%, Schmerzen 10%, Sprechstörung 4%, Suizidalität, Tachykardie (= Herzasen) 4%, Tremor bis 7%, Übelkeit bis 9%, Verwirrtheit 1%.

**Gelegentlich** (d.h. bei 0,1 bis 1%) 94 Nebenwirkungen verzeichnet, eine Auswahl: Apnoe, Arthritis, Asthma bronchiale, Augenblutung, Augenentzündung, Augenschmerzen, Beckenschmerzen, Bluthusten, Blutstuhl, Blutung, Delirium, Diabetes mellitus, Ejakulationsstörung, Ekzem, Gastritis, Gicht, Harnverhaltung, Hörstörung, Impotenz, Koma, Libidosteigerung, Libidoverlust, Migräne, Nasenbluten, Phobie, Schluckstörung, Schüttelfrost, Störung des Geschmacksinns, Tinnitus, Wadenkrämpfe, Zungenödem.

**Selten** (d.h. bei weniger als 0,1% der Konsument/inn/en) 60 Nebenwirkungen verzeichnet, eine Auswahl: Anämie, Glaukom, Herzblock, Herzinfarkt-Verdachtsberichte, Herz-Kreislaufversagen, Herzrhythmusstörungen-Einzelberichte, Kammerflimmern, Knochenschmerzen, Krampfanfälle, Lungenembolie, malignes neuroleptisches Syndrom, Neuralgie, Niereninsuffizienz, Nierenversagen, akutes Nierenversagen, Priapismus, Thrombose, Tod, Venenthrombose,

**Ferner:** (d.h. ohne Einstufung) 22 Nebenwirkungen verzeichnet, eine Auswahl: Halsschmerzen, Leberschaden, Schlaganfall (Risiko im Vergleich zu Placebo dreifach erhöht, insbesondere bei Patienten über 75 Jahre und mit Demenz (0,4% vs. 1,3%).

56 Tabletten zu 2,5 mg kosten 137,67 €. Pharmaforschung ist teuer, aber ein Menschenleben ist unbezahlbar.

## ***Nebenwirkungen von Solian (Amisulprid)***

**Sehr häufig** (d.h. bei mehr als 10% der Konsument/inn/en) 3 Nebenwirkungen verzeichnet: Angst 11%, extrapyramidale Symptome (= Bewegungsstörungen) 22%, Schlafstörungen 14%

**Häufig** (d.h. Bei 1-10%) 17 Nebenwirkungen verzeichnet: Akathisie (= Sitzunruhe) 1-10%, Brechreiz, Einschränkung des Reaktionsvermögens, Erbrechen, Erregungszustand 4%, Galaktorrhö (= Milchfluss) 4%, Gewichtszunahme 3%, Hypokinesie 1-10%, Magen-Darm-Störung, Müdigkeit 5-10%, Nervosität 2%, Obstipation (=Verstopfung), Rigor 1-10%, Speichelfluss 1-10%, Tremor 1-10%, Übelkeit, Unruhezustand 5-10%

**Gelegentlich** (d.h. bei 0,1 bis 1%) 6 Nebenwirkungen verzeichnet: Amenorrhö (Ausbleiben der Menstruation) 0,9%, Hyperprolaktinämie (Erhöhung des Prolaktinspiegels), Menstruationsstörung 0,9%, Mundtrockenheit, orthostatische Hypotonie (bei Wechsel in die aufrechte Körperlage (Orthostase) auftretende Regulationsstörung des Blutdrucks), Schwindel

**Selten** (d.h. bei weniger als 0,1% der Konsument/inn/en) 7 Nebenwirkungen verzeichnet: Dystonie – akute, Hypotonie (niedriger Blutdruck), Koma, Krampfanfälle, malignes neuroleptisches Syndrom, Rhabdomyolyse (Auflösung quergestreifter Muskelfasern), Torsade de pointes (spezielle Form einer Herzrhythmusstörung)

**Ferner:** (d.h. ohne Einstufung) 23 Nebenwirkungen verzeichnet, eine Auswahl: Allergische Reaktion, Blickkrampf, Blutdruckabfall, Dyskinesie, EKG-Veränderungen – dosisabhängige QT-Verlängerung, Fieber – hohes, Impotenz, Orgasmusstörung, Parkinson-Syndrom, Schiefhals, Spätdyskinesie, Zungenschlundsyndrom

100 Tabletten zu 50 mg kosten 55,74 €. Pharmaforschung ist teuer, aber ein Menschenleben ist unbezahlbar. Wird fortgesetzt.

# **Antragsformulare und Fördermerkblatt für Selbsthilfegruppen werden überarbeitet**

Die Krankenkassen überarbeiten zurzeit die Anträge und das Merkblatt zur kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung der regionalen Selbsthilfegruppen in Niedersachsen.

Sobald die Überarbeitung fertig ist, sind die Unterlagen bei den zuständigen Ansprechstellen erhältlich.

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen plant, die Unterlagen zur Förderung der Selbsthilfegruppen nach Fertigstellung auf seiner website: [www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de) einzustellen.

## **Seminar für Psychiatrie-Erfahrene: “Basiswissen Psychopharmaka”**

### **„Psychopharmaka selbständig dosieren, Ver-rücktheit steuern“**

Die Dürener Selbsthilfegruppe für Psychiatrie-Erfahrene lädt ein. Referent ist der Psychopharmaka-Berater des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener Matthias Seibt.

Wann ? **Di, 10. November 09** von 11.30 - 17.30 Uhr

Wo ? **Düren** (bei Köln),

Wie ? Getränke frei, 14.00 bis 15.00 Mittagspause, es gibt Würstchen und Kartoffelsalat

Kosten? 10 € Vorkasse, bei Matthias oder Susi zu entrichten, von denen bei Teilnahme 5,- € zurückerstattet werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Vorbereitung: Unter [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de), dort Lesenswertes

stehen Texte, das Seminar beginnt aber „bei Null“.

### **Themen?**

- Was sind Psychopharmaka?
- Wie wirken verschiedene ausgewählte Psychopharmaka?
- Wie lerne ich die individuelle Wirkung der Psychopharmaka auf mich selbst kennen?
- Psychopharmaka in der Krise
- zur Vorbeugung

- Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka
- Psychopharmaka und Niedergeschlagenheit (Depression)

Der zweite Schwerpunkt wird auf Ver-rücktheit steuern liegen. Verschiedene Möglichkeiten, Ver-rücktheitszustände zu steuern werden behandelt:

- Erkennen, "wann es wieder losgeht"
- Psychopharmaka selbständig dosieren
- Alternative Methoden
- Begleitung durch Freunde und Bekannte
- Alltagspraktische Tipps (Ernährung, Schlaf, Arbeit usw.)

**Kontakt:** Susi Meisenberg, Tel. 02421 / 50 47 68, Susi.Meisenberg@t-online.de

ab Mo, 26.10.: Matthias Seibt 0234 / 640 5102, Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

## ***Wege in ein normales Leben: Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung tagten in Kassel***

Kassel. Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener hat am Wochenende während seiner dreitägigen Jahrestagung in Kassel über Wege in ein weitgehend normales Leben diskutiert und informiert. 180 Teilnehmer aus ganz Deutschland waren dazu bis Sonntag Mittag in die Jugendherberge am Tannenwäldchen gekommen.

Der Auftrag zur Wiedereingliederung der Betroffenen in den ersten Arbeitsmarkt werde nur selten erfüllt, kritisiert der Bundesverband. Hochqualifizierte Menschen mit langjähriger Berufserfahrung würden weit unter ihren Fähigkeiten in Behindertenwerkstätten beschäftigt. Eine Integration als gleichberechtigte Mitglieder der Gesellschaft sei die Ausnahme.

Damit sich dies ändert, fordert der Bundesverband unter anderem ein persönliches Budget für die Betroffenen. Sie sollen selbst entscheiden können, wie sie die ihnen zustehenden Hilfen einsetzen wollen. Intakte soziale Beziehungen spielten ebenfalls eine entscheidende Rolle. Der Bundesverband forderte die Betroffenen deshalb auf, unter Menschen zu gehen.

"Wir dürfen keine Angst vor anderen Leuten haben", sagte Dr. Reinhild Böhme (Bochum) vom Bundesvorstand der Selbsthilfeorganisation. (els) [www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

Artikel vom 11.10.2009 aus: Hessische/Niedersächsische Allgemeine (HNA)

## ***Ich wurde aus dem Verein der Psychiatrischen Beschwerdestelle***

# **Osnabrück herausgedrängt**

## **Ein Erfahrungsbericht von Doris Steenken**

Seit 2003 bin, oder jetzt muss ich ja sagen, war ich in der Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrene sehr aktiv. Ich bin Vorstandsmitglied im Bundesverband Psychiatrie Erfahrener e.V., in der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e.V. und Mitglied im Psychiatrieausschuss sowie in der Besuchskommission Weser-Ems/Süd. Außerdem bin ich Sprecherin der Psychiatrie-Erfahrenen im Behindertenforum. Bis vor Kurzem war ich auch erste Vorsitzende in der Unabhängigen Psychiatrischen Beschwerdestelle Region Osnabrück. Dort wurde ich leider rausgemobbt.

In unserer Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener, die ich seit 2003 regelmäßig besuchte, haben im Laufe der Zeit die Beschwerden und schlimmen Erfahrungen mit der psychiatrischen Behandlung immer mehr Raum eingenommen. Schließlich haben wir uns überlegt, diese Thematik aus der Gruppe auszulagern, damit in der Selbsthilfegruppe die eigentliche Selbsthilfe nicht zu kurz kommt.

So entstand die Idee, eine unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle zu gründen. Die Beschwerdestelle wollten wir aber nicht alleine gründen, sondern die Profis und Angehörigen sollten mit ins Boot geholt werden. Wir brachten die Idee mehrfach in den Gremien des sozialpsychiatrischen Verbundes, in denen wir auch aktiv Mitglied sind, ein. Die Mitglieder waren an der Gründung einer solchen Beschwerdestelle zwar interessiert, störten sich aber an den Begriff: „Beschwerdestelle“. Da wir im sozialpsychiatrischen Verbund mit unser Anliegen nicht so richtig weiter kamen, haben wir die Idee zur Gründung dieser psychiatrischen Beschwerdestelle im Trialog (Psychoseseminar) eingebracht. Dort stießen wir auf ein größeres Interesse und gründeten somit einen Arbeitskreis. Dieser Arbeitskreis traf sich ca. alle 3 Wochen. Um die Beschwerdestelle voran zu bringen gründeten wir im Mai 2007 einen Verein mit einem dreiköpfigen Vorstand. Ich wurde als Betroffene zur ersten Vorsitzenden gewählt. Stellvertretende Vorsitzende war bzw. ist eine Sozialpädagogin und der Kassenwart ist ein gesetzlicher Berufsbetreuer. Den Mitgliedern des Vereines war es sehr wichtig, dass der erste Vorsitz aus den Reihen der Betroffenen kommt. Nach einem weiteren Jahr Vorbereitung ging die Beschwerdestelle im September 2008 an den Start. Die Beschwerdestelle besteht aus einer 17-köpfigen Beschwerdekommission, die sich aus Psychiatern, Pflégern, Sozialarbeitern, Psychologen, Richtern, Betreuern, Anwälten, Angehörigen, Seelsorgern und Betroffenen zusammensetzt.. Es war uns sehr daran gelegen, dass diese trialogisch zusammengesetzt ist.

Somit hätten wir die Möglichkeit, komplizierte Beschwerden in dem Gremium zu besprechen und von allen Seiten unbefangen zu beleuchten. Die Kommission sollte Psychiatrie-Erfahrene und deren Angehörige bei der Wahrnehmung ihrer Interessen gegenüber Institutionen und Behandlern unterstützen. In erster Linie sollte in einem Schlichtungsgespräch versucht werden, den Vorfall mit allen Beteiligten zu klären und gemeinsam überlegen, wie es in Zukunft besser laufen könnte.

Die Beschwerdestellen können nämlich in Fällen, wo etwas schief gelaufen ist, zufriedenstellende Lösungsvorschläge erarbeiten, was in manchen Fällen eine erneute Einweisung in die Psychiatrie verhindern kann. Sie leisten dadurch auch eine sekundäre Prävention und durch konstruktive Vorschläge tragen sie dazu bei, dass die Qualität der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung und Behandlung angehoben wird.

Unser Ziel sollte es sein, insgesamt eine bessere psychiatrische Behandlung bzw. Versorgung zu erreichen. Wir wollten die Profis dafür sensibilisieren, dass sie sich damit auseinandersetzen, wie die Behandlung bei den Betroffenen ankommt. Zudem sollte mit Hilfe der Beschwerdestelle die Behandlung patientenorientiert verbessert werden. Das würde ebenfalls zur Genesung des Patienten beitragen.

In unserer Beschwerdestelle lief es trotz guter Ansätze doch etwas anders. Die Querelen begannen schon im September 2008: Die stellvertretenden Vorsitzende und der Kassenwart ließen mich mit der Einrichtung des Büros der Beschwerdestelle im Regen stehen. Die beiden fuhren in den Urlaub ohne – trotz meiner mehrfachen Bitte - vorher abzuklären, wer welche Aufgaben bei der Einrichtung des Büros übernimmt. Mit Hilfe der Psychiatrie Erfahrenen

Selbsthilfegruppe stellte ich einen Antrag auf Anschubfinanzierung. Dieser Antrag wurde mit 1000 Euro bewilligt, womit wir dann das Büro einrichteten. Nachdem die beiden aus ihrem Urlaub zurück kamen, machten die beiden mir nur Vorwürfe. Das Büro hätte mit Block und Bleistift beginnen sollen. Die Freischaltung der Telefon- und Internetleitung wäre fast daran gescheitert, weil der Kassenwart mehrmals falsche Adressen angegeben hatte.

Ich erklärte dem Kassenwart, wie man die Einziehung der Mitgliedsbeiträge problemlos umsetzt. Dem Verein entstanden erhebliche Kosten wegen Rückläufer, weil er sich über meinen Ratschlag hinweggesetzt hat. Nach dem Wechsel meiner Bank akzeptierte der Kassenwart meine neuen Kontodaten nicht, obwohl ich ihm diese zwölf mal übermittelt habe. Somit zog er die Mitgliedsbeiträge von meinem alten, gelöschten Konto ein, wodurch erneut Kosten durch Rückläufer entstanden. Schließlich sollte ich meinen Mitgliedsbeitrag selbst überweisen, ansonsten würde er im kommenden Jahr drei Beiträge auf einmal von meinem Konto einziehen.

Der Kassenwart verschwieg Beschwerden bezüglich seiner Mitgliederverwaltung, die zuvor von Mitgliedern bei ihm schriftlich eingegangen waren. Mich erreichten zusätzlich telefonische Beschwerden eines Mitgliedes, welches ausgefüllte Beitrittserklärungen der anderen Mitgliedern per Post erhalten hatte.

Wir hatten überlegt, die Kassenprüfung drei Tage vor der Mitgliederversammlung zu machen, damit Probleme noch vor der Mitgliederversammlung gelöst werden können und somit die Kasse entlastet wird. Trotzdem hat der Kassenwart die Kassenprüfung eine halbe Stunde vor der Mitgliederversammlung angesetzt, obwohl es anders vereinbart war.

Als es um den Umzug der Beschwerdestelle ging, musste ich immer wieder den Kassenwart daran erinnern, den Telefonvertrag zu kündigen, was er dann nach mehrmaligen Aufforderungen von mir zwei Wochen vor Umzug dann endlich tat. Ich habe mich dann dafür eingesetzt, dass wir vorzeitig aus dem Vertrag kommen. Dadurch blieben dem Verein erhebliche Kosten erspart. Dabei kam dann auch heraus, dass er entgegen der Vereinbarung der kompletten Kommission den Telefon- und Internetanschluss auf seinen privaten Namen angemeldet hatte.

In einer Vorstandssitzung vor der Mitgliederversammlung wurde beschlossen, tausend Flyer für die kommenden Mitgliederversammlung zu drucken. Wegen meiner schwierigen finanziellen Verhältnisse vereinbarte ich mit dem Kassenwart, mir das Geld für die Flyer von einem anderen Mitglied zu leihen, der diesen Betrag auf der Mitgliederversammlung vom Kassenwart zurückbekommen sollte. Ich lieh mir wie vereinbart das Geld und druckte die Flyer. Danach rief ich den Kassenwart an, um ihn mitzuteilen, wie viel Geld er dann für das Mitglied zur MV mitbringen müsste. Da leugnete er die Vereinbarungen zum Druck der Flyer, weigerte sich, dem Mitglied das Geld zurückzuzahlen und knallte mir den Telefonhörer auf. In einer E-Mail schrieb ich dem Kassenwart, dass das Aufknallen des Hörers keine Grundlage für eine gute Zusammenarbeit im Vorstand bildet. Ich bat ihn in Zukunft, das man vernünftiger miteinander umgeht und sich an Vereinbarungen hält.

Nach der Mitgliederversammlung kam der Kassenwart auf mich zu und schimpfte mich lauthals vor versammelter Mannschaft wegen der E-Mail am Tag zu vor aus. Dann rannte er raus, ohne dass ich die Möglichkeit hatte mich dazu zu äußern. Danach erfuhr ich von einer Freundin, die ja auch Kassenprüferin war, dass der Kassenwart die Kassenprüfung dazu genutzt hatte, mich bei meinen Freunden schlecht zu machen, indem er Unwahrheiten über mich erzählte. Daraufhin schrieb ich wieder eine Mail dass dadurch das Vertrauen gebrochen sei und bat ihn um Entschuldigung und in Zukunft doch solche Probleme anstatt hinter meinen Rücken mit mir persönlich zu klären,. Auf der folgenden Vorstandssitzung teilte der Kassenwart mit, dass er von seinem Amt zurücktreten wolle, da er unter solchen Voraussetzungen mit mir nicht mehr zusammenarbeiten könne.

Von einer Entschuldigung keine Spur. Im Gegenteil. Er versuchte, alle seine Verhaltensweisen auf mich zu projizieren. Die zweite Vorsitzende stellte sich auf die Seite des Kassenwartes und nahm ihn in Schutz. Immer wieder habe ich versucht, die Probleme mit dem Kassenwart auf friedlichen Wege zu klären. Meine Klärungsversuche interpretierte die zweite Vorsitzende so, dass ich immer nur nach Fehlern des Kassenwartes suchen würde um dann auf ihm herumzuhacken. Während meiner gesamten Zeit im Vorstand, haben sich die beiden anderen Vorstände immer wieder abgesprochen, um mich zu überstimmen. Während des Umzuges mussten viele Sachen wie z.B. Büroraumsuche Telefon Internet usw. geregelt und abgesprochen werden. Die beiden Mitvorstände blockierten die Arbeit und den Umzug, indem sie sich weigerten Beschlüsse zu fassen. Wenn ich meine Ideen und Anregungen aus der Betroffenenensicht äußerte, wurde ich als

anstrengend abgestempelt. Aus diesem Grunde kündigte die zweite Vorsitzende ebenfalls ihren Rücktritt an. Meine Position als erste Vorsitzende diente wohl nur der Imagepflege und stellte keine reale Vertretung der Betroffenen dar.

Die zweite Kassenprüferin begann zur Zeit der Mitgliederversammlung Ende Mai 2009 Unwahrheiten wie z.B. „ich wäre psychisch Krank und deswegen nicht mehr ernst zu nehmen, ich hätte dem Verein finanziell geschädigt und ein Menschenleben auf dem Gewissen“ usw. über mich im Kreise der Mitglieder und in anderen Institutionen zu verbreiten. Ich wurde von allen möglichen Personen angesprochen und musste mich immer wieder rechtfertigen. Ich versuchte mit mehreren Mails die Sache zu schlichten, indem ich die zweite Kassenprüferin immer wieder bat, die Sache richtig zu stellen. Schließlich stellte die zweite Kassenprüferin bei allen Mitgliedern und der Beschwerdekommision den Antrag, dass ich wegen vereinschädigendem Verhalten aus dem Vorstand ausgeschlossen werden sollte.

Ich sah mich gezwungen, die Aktionen der zweiten Kassenprüferin gerichtlich verfolgen zu lassen. Leider wurde das Verfahren von Seiten der Staatsanwaltschaft wegen mangelnden öffentlichen Interesse eingestellt.

Von der Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener, deren Interessen ich im Verein vertreten sollte, erhielt ich so gut wie keine solidarische Unterstützung, obwohl diese die Vorgänge im Verein mitbekommen hatten. Die Mitglieder aus unserer Selbsthilfegruppe waren immer mit im Verteiler und somit immer in Kenntnis gesetzt. Sie hätten nur wenigstens einmal sich einschalten können und schreiben, dass sie meine Ausführungen bestätigen. Sie hätten auch zum Kassenwart, mal sagen können, dass er nicht immer hinter meinen Rücken über mich schimpfen solle, sondern die Probleme mit mir selber zu besprechen und zu klären. Aber es kam nichts, obwohl meine Freundin und ich sogar darum gebettelt hatten. Ich habe mich von der Selbsthilfegruppe getrennt und bin auch aus dem Verein der Beschwerdestelle ausgetreten. Ich fühlte mich genötigt meinen Vorstandsposten niederzulegen. Die Zustände im Verein der Beschwerdestelle wurden für mich immer unerträglicher und belasteten mich sehr. Auch die mangelnde Solidarität der Selbsthilfegruppe konnte ich nicht länger mehr ertragen.

Da die zweite Vorsitzende und der Kassenwart schon weit vor meinem Austritt von ihren Vorstandsposten zurücktreten wollten, beraumte ich eine außerordentliche Mitgliederversammlung an. Nach meinem Austritt war mir klar, dass bei der außerordentlichen Mitgliederversammlung alle drei Vorstandsposten neu besetzt werden müssten.

Trotz der für mich starken psychischen Belastung entschloss ich mich auch zu der Mitgliederversammlung zu gehen. Die beiden Mitvorständler versuchten die Missstände im Vorstand des Vereines durch Unwahrheiten zu vertuschen. Ich war froh, dass ich wenigstens vor versammelter Mannschaft einmal die Sache richtig stellen konnte. Daraufhin folgte nur großes Schweigen. Als bekannt wurde und klar war, dass ich meine Posten endgültig niedergelegt hatte, kam heraus, dass die beiden Mitvorständler von ihrem Rücktritt nichts mehr wissen wollten. Sie blieben somit zu zweit im Vorstand, weil sich kein dritter Bewerber fand.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener hätten auch fordern können, dass es nun zu einer öffentlichen Aussprache kommt, weswegen ich eben zurückgetreten war. Stattdessen wurde ich nur ganz schnell weggelobt.

In diesem Moment wurde mir bewusst, dass es sich hier um Mobbing gegenüber meiner Person handelte.

Dabei habe ich über 5 Jahre diese Institution mit Leib und Seele mit aufgebaut und viele Stunden dafür geopfert. Die Beschwerdestelle sollte doch eigentlich als „Sprachrohr“ der Betroffenen dienen und deren Beschwerden bearbeiten. Die Zerwürfnisse hier im Vorstand widersprechen eigentlich den in der Satzung festgelegten Zielen. Auf allen Ebenen habe ich mich für die Gründung und Betrieb psychiatrischer Beschwerdestellen eingesetzt. In der Politik habe ich sogar gefordert, dass diese gesetzlich verankert werden.

Ich habe mich auch immer für Psychiatrie-Erfahrene stark gemacht, wenn man versucht hat, diese nieder zu machen. Das war für mich immer selbstverständlich, dass ich mich für Gruppenmitglieder eingesetzt habe.

Ich dachte auch, dass ich Freunde in der Selbsthilfegruppe gefunden hätte, aber da wurde ich nun wohl eines Besseren belehrt. Schade. Das tut richtig weh.

Die Selbsthilfegruppe und die Beschwerdestelle und noch ein paar andere Gruppenaktivitäten waren mir wirklich so ans Herz gewachsen, dass diese zu meinen Lebensaufgaben wurden. Die Beschwerdestelle habe ich von Anfang an mit aufgebaut. Es war wie mein eigenes Kind,

welches ich mit heranwachsen gesehen habe und mit großgezogen habe. Nun ist alles, die Selbsthilfegruppe und die Beschwerdestelle weg. Im übertragenen Sinne habe ich mein eigenes Kind verloren. Für mich ist hiermit nun eine Welt zusammengebrochen.

Ich habe vor Ort keine Lebensaufgabe mehr und fühle mich leer und nutzlos. Ich bin einer Mobbing-Selbsthilfegruppe beigetreten, um all Dieses zu verarbeiten.

Doris Steenken, Spindelstraße 26, 49080 Osnabrück,

Tel.: 05 41 / 8 00 95 22, Mobil: 0 15 20 / 8 98 35 72

**Peter N. Watkins**

## **Recovery – wieder genesen können.**

### **Ein Handbuch für Psychiatrie-Praktiker**

Kartoniert, 250 Seiten, 17,5 x 24 cm, ISBN 978-3-456-84723-8. Bern usw.: Hans Huber Verlag 2009. € 29.95 / sFr 49.80 / sofort lieferbar. Bestellen Sie bitte beim Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag & Versandbuchhandel in Berlin: <http://www.antipsychiatrieverlag.de/versand/titel1/watkins.htm>

Plädoyer eines britischen Psychologen und Psychiatriepflegefachmanns nach vier Jahrzehnten Berufspraxis, unter Verzicht auf vorgegebene Lösungswege und unter der befreienden Annahme des Nicht-Wissens der Fähigkeit der Menschen zu vertrauen, ihren Problemen eine Bedeutung zuzuordnen und Entscheidungen zu treffen, die ihr Leben letztendlich erträglicher machen. Orientiert an der kritischen Psychiatriebewegung der zurückliegenden Jahre (Laing, Foucault, Breggin, Thomas, Romme, Mosher, Bracken usw.) fordert Watkins seine Kollegen auf, Betroffene in humanistischer Weise zu unterstützen und Betroffene, die ihre Probleme und die Psychiatrie überwunden haben (allen voran die – in diesem Buch anglo-amerikanischen – Vertreter der Betroffenenbewegung Ahern, Fisher, Chamberlin, Coleman, Deegan, Wallcraft), als Experten für sich selbst in aktiver Rolle wertzuschätzen, von ihren Erfahrungen zu lernen und die – weit über die bloße Betonung der Hoffnung auf Symptomlinderung und Genesung hinausgehende – familiäre, spirituelle und kreative Dimension des Recovery-Prozesses in die eigene Praxis zu integrieren. Übersetzt von Heide Börger, herausgegeben von Stephan Wolff. Englische Originalausgabe 2007

#### **- Pressestimme:**

*"Ein leidenschaftlicher und gut dargestellter Recovery-Führer für Praktiker und alle anderen... Watkins liefert eine lebhafte und in sich stimmige Vision, um die Instrumente, die professionell Tätige bereits haben, mit neuem Leben zu erfüllen und zu zeigen, wie man diese Instrumente verwendet, um den Leuten die Recoverywege (Gesundung) zu ermöglichen... Ich empfehle dieses Buch als die leistungsfähigste philosophische, poetische und praktische Einführung in die Vision von Gesundung..."* (Jan Wallcraft, *Mental Health Today*, Mai 2008 – Übersetzung P.L.)

## **Auswahl von Neuerscheinungen im Herbst 2009 im Psychiatrie-Verlag, Bonn**

**Maren Jensen, Fritz-Michael Sadre Chirazi-Stark, Grit Hoffmann**

# **Diagnosenübergreifende Psychoedukation**

## **Ein Manual für Patienten- und Angehörigengruppen**

Arbeitshilfen, 1. Aufl., Bonn 2009, Psychiatrie-Verlag ISBN 978-3-88414-469-5, 120 Seiten,

39.95 € / 64.90 sFr **Erscheint in Kürze**

### **Kurzinformation:**

Ein Psychoedukations-Programm für stationäre, teilstationäre oder ambulante Gruppen, an dem Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen psychiatrischen Diagnosen gemeinsam teilnehmen: Ob Psychosen, affektive Störungen, Zwangs-, Angst-, Somatisierungs- und Persönlichkeitsstörungen - gemeinsam lernen sie, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen. Das Konzept enthält detaillierte Anleitungen für die einzelnen Sitzungen, ergänzt durch umfassende Arbeitsmaterialien, z.B. Informationen zu einzelnen psychischen Störungen, Selbstbeobachtungsprotokolle, Krisenplan und Notfallkoffer. Die beiliegende CD liefert Folien für jede der 12 Sitzungen. Darüber hinaus kann das Manual als Leitfaden für eine diagnosenübergreifende Angehörigengruppe dienen und eignet sich auch für außerklinische Einrichtungen wie Übergangwohnheime und Betreutes Wohnen. Ein einzigartiges, in der Praxis erprobtes Manual für diagnosenübergreifende Psychoedukationsgruppen, das eine gute Alternative bietet, wenn störungsspezifische Psychoedukationsgruppen keine ökonomisch erforderliche Größe erreichen. Die Autoren: **Maren Jensen** ist Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin. Sie arbeitet in der Psychiatrischen Institutsambulanz des Asklepios Westklinikums Hamburg. **Michael Sadre-Chirazi-Stark**, Prof. Dr. med., Dipl.-Psych., ist Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Asklepios Westklinikums Hamburg. **Grit Hoffmann**, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, arbeitet in eigener Praxis sowie in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Asklepios Westklinikums Hamburg.

*Christiane Haerlin*

## **Berufliche Beratung psychisch Kranker**

Basiswissen, 1. Aufl., Bonn 2009, Psychiatrie-Verlag ISBN 978-3-88414-481-7, 144 Seiten,

14.95 € / 26.50 sFr **Erscheint im Dezember 2009**

### **Kurzinformation:**

Dieser Basiswissen-Band will psychiatrisch Tätige – unabhängig davon, wo sie arbeiten – darin befähigen, die berufliche Beratung für psychisch erkrankte Menschen systematisch durchzuführen und dadurch den Rehabilitations-Prozess erfolgreich zu gestalten. Menschen, die wegen einer seelischen Erkrankung vorübergehend aus dem Arbeitsleben ausscheiden mussten, brauchen Unterstützung im anschließenden Reha-Prozess. Die Autorin hat während ihrer langjährigen Tätigkeit in einem Beruflichen Trainingszentrum ein Instrumentarium mitentwickelt, das hierbei vielfältige Hilfestellungen bietet. Ein wichtiger Baustein ist das Beratungsgespräch, das sie in diesem Buch differenziert darstellt. Empfehlenswert für alle, die mit beruflicher Rehabilitation zu tun haben sowie für alle psychiatrischen Berufsgruppen, denn diese Beratungen finden in den meisten psychosozialen Einrichtungen statt. **Christiane Haerlin** hat u. a. das Berufliche Trainingszentrum (BTZ) in Köln aufgebaut und viele Jahre geleitet. Das sogenannte »Kölner Instrumentarium« für die rehabilitative Arbeitsberatung ist maßgeblich von ihr mitentwickelt worden.

*Nahlah Saimeh (Hg.)*

## **Motivation und Widerstand**

### **Herausforderungen im Maßregelvollzug**

Fachwissen 1. Aufl., Bonn 2009, Psychiatrie-Verlag, ISBN 978-3-88414-485-5, 352 Seiten,

29.95 € / 49.50 sFr

### ***Kurzinformation:***

Forensische Psychiatrie zielt auf die Gesundung der Patienten und darauf, dass sie wieder in Freiheit leben können. Ob das möglich ist, hängt entscheidend davon ab, ob es ihnen gelingt, ihre bisherigen Einstellungen und Verhaltensweisen kritisch zu überdenken und eine eigene Motivation zur Therapie zu entwickeln. Häufig steht eine tiefgreifende Angst vor Konfrontation und Veränderung der Bereitschaft entgegen, sich mit der eigenen Täterschaft auseinanderzusetzen. Können die Patienten ihren Aufenthalt nicht nur als Strafe, sondern auch als Hilfe und Chance begreifen, ist ein wichtiges Zwischenziel erreicht. Unter dieser Aufgabenstellung diskutiert der vorliegende Band u. a. Therapien für besonders schwer gestörte Menschen, Behandlung verhaltensauffälliger Jugendlicher und junger Erwachsener infolge früher sozialer Verwahrlosung sowie neurobiologische Erklärungsmodelle für Verhaltensstörungen und Konsequenzen für die Therapie. **Nahlah Saimeh** studierte Humanmedizin und machte anschließend ihren Facharzt in Psychiatrie. Danach war sie Oberärztin in der Abteilung Allgemeine Psychiatrie II an den Rheinischen Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. 1999 folgte die Promotion und sie wurde Chefärztin der Klinik für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie am Zentralkrankenhaus in Bremen. Seit 2004 ist sie Ärztliche Direktorin am Westfälischen Zentrum für Forensische Psychiatrie in Lippstadt-Eickelborn. Stichwörter: Maßregelvollzug, Forensik, Therapie

***Thomas Schreiber***

## ***Individuelle Hilfeplanung in der Praxis***

Arbeitshilfen 1. Aufl., Bonn 2009, Psychiatrie-Verlag ISBN 978-3-88414-471-8, 180 Seiten,  
39.95 € / 64.90 sFr

### ***Kurzinformation:***

Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung sowie psychisch Kranke haben einen gesetzlichen Anspruch auf Hilfe und Unterstützung. Die individuelle Hilfeplanung ist das wesentliche Instrument, um gemeinsam mit ihnen herauszufinden, welche Hilfen sie benötigen, und diese dann zu koordinieren. Dieses Manual stellt Prinzipien, Aufgaben und Vorgehensweisen allgemeingültig dar und konkretisiert anhand verschiedener Beispiele, wo und wie welche Hilfen in Hilfeplänen dokumentiert werden können. Risiken und Nebenwirkungen werden ebenso erwähnt wie Handlungsempfehlungen und Tipps. Die beiliegende CD enthält Checklisten und Musterhilfepläne, auch in einfacher Sprache für Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder Migrationshintergrund. Es geht nicht um vorgefertigte Lösungen, sondern um die Vermittlung einer personenbezogenen Grundhaltung, die notwendig ist, um sich das Instrument der individuellen Hilfeplanung anzueignen und effektiv einzusetzen. Stichwörter: Behinderung, Hilfeplanung, individuelle Hilfeplanung; Ressourcenorientierung

## ***Auswahl von Neuerscheinungen Herbst 2009 im Balance buch + medien verlag***

***Brunhild Stehr***

## ***Akupunktur bei Stress. Burnout, Migräne & Co. typgerecht behandeln***

BALANCE zur Sache

Bonn, 2009, ISBN 978-3-86739-044-6, 160 Seiten, 16,95 € / 30,90 sFr

## ***Mit Akupunktur gegen Stresserkrankungen vorgehen !***

Brunhild Stehr hat seit 20 Jahren mit Akupunktur Erfahrung und behandelt als Ärztin in ihrer Kölner Praxis nicht nur die körperlichen Krankheitssymptome ihrer Patientinnen und Patienten, sondern bezieht auch deren krank machende seelische Befindlichkeiten mit ein. Denn meist tragen die Klientinnen und Klienten psychische Probleme mit sich, die mitverantwortlich für manchmal unerklärliche Beschwerden sind und genauso der Beachtung und Behandlung bedürfen wie die physischen Symptome.

So stecken z. B. oft Burnout, Ängste, Depressionen bis hin zu Süchten hinter vordergründig körperlichen Beschwerden. Werden ein geschwächter Körper und Geist dann noch zusätzlich heftigem Stress ausgesetzt, wirkt dies wie ein Zünglein an der Waage: Es entwickeln sich schnell häufige Erkältungskrankheiten und Erschöpfungszustände, aber auch langwierigere Erkrankungen wie Schlafstörungen, Tinnitus, Migräne, Rücken- oder andere chronische Schmerzen.

Zur Behandlung wird zunächst der nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) vorherrschende Persönlichkeitstyp mit der Patientin, dem Patienten ermittelt. Dieses Buch widmet sich zu einem größeren Teil dieser spannenden Bestimmung des eigenen Typus, denn man erkennt sich mit den eigenen Krankheits- und Persönlichkeitsmerkmalen in jedem der fünf Persönlichkeitstypen z. T. wieder, doch ein Typus überwiegt in der Regel. Anschließend wird der diesem Typ zugeordnete Meridian mit Akupunktur behandelt.

Frau Stehrs langjährige Erfolge bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen sprechen für sich und machen dieses Buch sowohl für Patientinnen und Patienten als auch für Behandelnde lesenswert.

Brigitte Siebrasse in Soziale Psychiatrie: "Dass eine ganzheitliche Sicht und gezielte Nadelstiche dem überforderten modernen Menschen viel zu bieten hätten, auch und erst recht denen mit psychiatrischen Problemen, dazu vermittelt dieses Buch fundiertes Wissen für Laien und Fachleute." Vollständige Besprechung.

Stichwörter: Akupunktur, Burnout, Depression, Migräne, Rückenschmerzen, Stress, chinesische Typenlehre, TCM

***Jeannette Bischkopf***

## ***So nah und doch so fern***

### **Mit depressiv erkrankten Menschen leben**

BALANCE ratgeber, Bonn, 2009, ISBN 978-3-86739-039-2, 160 Seiten

14,95 € / 27,50 sFr

### ***Ratgeber für Angehörige depressiver Menschen***

Informationen zur Krankheit Depression gibt es viele - aber was machen Depressionen mit der Familie, also den Angehörigen des erkrankten Menschen? Selbstzweifel, Schuldgefühle und Erschöpfung kennen alle, die mit einem depressiv erkrankten Menschen zusammenleben.

In diesem Ratgeber finden Angehörige Hilfe und erfahren

- was sie für sich selbst, ihre Familie und ihre Kinder tun können
- wie sie die Last des Alltags besser verteilen, um Freiräume für sich selbst zu schaffen
- wo man Hilfe findet

Diplom-Psychologin Jeannette Bischkopf war selbst lange in der Angehörigenarbeit tätig und interviewte für ihre Doktorarbeit viele Angehörige depressiv erkrankter Menschen. Daher gelingt es ihr in "So nah und doch so fern" konsequent die Perspektive der Angehörigen einzunehmen. Sie widmet sich in erster Linie deren Problemen, Ängsten und Sorgen und gibt hilfreiche Tipps.

## Resonanz

Adelheid Langes in **Psychosoziale Umschau**: "Jeannette Bischkopf ist es gelungen, mit viel Verständnis für alle Beteiligten, in einer klaren Sprache und übersichtlich gegliedert darzustellen, was es bedeutet, mit einem depressiv erkrankten Menschen zusammenzuleben." [Zur vollständigen Besprechung.](#)

**Schlagwörter:** Depression, depressiv, Angehörige, Achtsamkeit, Ratgeber, Selbsthilfe, Selbstfürsorge

### - 5 Verlagsadressen:

- **Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag & Versandbuchhandel**

Internet: [www.antipsychiatrieverlag.de](http://www.antipsychiatrieverlag.de)

- **Psychiatrie-Verlag, Bonn**

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

- **Balance buch + medien verlag, Bonn**

Internet: <http://www.balance-verlag.de/aktuelles>

- **Paranus Verlag der Brücke Neumünster gGmbH**

Internet: <http://www.paranus.de>

- **ZENIT Verlag**

Internet: [www.zenit-verlag.de](http://www.zenit-verlag.de)

## Weitere Kurzmitteilungen

**"Psychiatrie verkürzt das Leben"** Der Leiter des Verbandes der Psychiatrieerfahrenen will **mehr Patientenrechte**. Frankfurter Rundschau, FR-Interview vom 30.06.2008: [http://www.fr-online.de/in\\_und\\_ausland/politik/aktuell/?em\\_cnt=1359846&:](http://www.fr-online.de/in_und_ausland/politik/aktuell/?em_cnt=1359846&:)

- (Düsseldorf) **Protest gegen Überwachungspläne: Big Brother in der Psychiatrie?** Zum Artikel: <http://www.derwesten.de/nachrichten/waz/politik/2009/3/15/news-114457713/detail.html#trackbacks>

- **Das Vorurteil der durchweg gewalttätigen "Verrückten" lässt sich anhand empirischer Daten nicht bestätigen**, schreibt das Forum Gesundheitspolitik. Zum Artikel: [www.forum-gesundheitspolitik.de/artikel/artikel.pl?artikel=1484](http://www.forum-gesundheitspolitik.de/artikel/artikel.pl?artikel=1484)

- **"Neuroleptika - Ruhe auf Rezept"**. In deutschen Altersheimen werden zu viele Psychopharmaka verabreicht. Die Medikamente schaden oft mehr, als sie nützen, schreibt die Zeit am 5.02.: <http://www.zeit.de/2009/07/N-Neuroleptika>

- **"Fast alle großen Pharmakonzerne sind notorische Gesetzesbrecher"**, behauptet der Wissenschaftsjournalist in einem Interview zu seinem Buch **"Korrumpierte Medizin. Ärzte als Komplizen der Konzerne"**. Zum Artikel: <http://www.heise.de/tp/r4/artikel/29/29410/1.html>

## Termine 2009/2010

Der Vortrag **Psychotherapie bei psychiatrischen Erkrankungen** von Herr Nolte, Arzt für Neurologie in der Karl-Jaspers-Klinik findet am Mittwoch, dem 25.11.2009 von 19:00 bis 20:30 Uhr im PFL, Peterstraße 3 in Oldenburg statt. Weitere Infos unter Tel. 04 41 / 77 68 00.

Donnerstag, der **03. Dezember 2009**: - **Internationaler Tag der Menschen mit Behinderung**

Donnerstag, der **10. Dezember 2009**: - **Tag der Menschenrechte**

Das **3. SprecherInnenkreistreffen 2009 der LPEN e.V.** findet in **Oldenburg am Samstag, den 12. Dezember 2009** von 12:00 bis 18:00 Uhr (Eintreffen ab 11:00 Uhr möglich) in der **Beratungs- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (BeKoS), Lindenstraße 12 a in Oldenburg** statt. Weitere Infos bei: Ronald Kaesler, Tel. 0 42 21 / 5 37 14. Internet: [www.lpen-online.de](http://www.lpen-online.de)

Die **Bremer Zeitungsinitiative IRRTU(R)M feiert** wieder ! **Ja zu mir - Ja zum Leben ! - Wann ? Am Freitag, 18. Dezember 2009, - Wo ?** Im Bürgerhaus Weserterrassen, Osterdeich 70, Bremen, - **Anschrift: IRRTU(R)M-Redaktion, Liegnitzstr. 63, 28 237 Bremen, Tel. 04 21 / 3 96 48 08, E-mail: [irrturm@jzsr.de](mailto:irrturm@jzsr.de) Internet: [www.irrturm.info](http://www.irrturm.info)**

Das **nächste Treffen des Bundesnetzwerkes unabhängige Beschwerdestellen Psychiatrie** findet am 18.01.2010 in Hannover statt. Ort und Zeit wird noch bekannt gegeben.

Am **Samstag, den 20. März 2009** findet in **Bochum** der **21. Selbsthilfetag** des **Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.** zum Thema: **“Das legalisierte Unrecht – und unser Widerstand”** statt. Beginn um 11:00 Uhr. **Infos** später unter **“Termine”**: [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de) oder Tel. 02 34 / 6 40 51 02.

Die **Jahrestagung 2010** des **Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener, BPE** findet vom **08.-10.Oktober 2010** in **Kassel** statt.

Weitere **Termine** des **Bundesverbandes-Psychiatrie-Erfahrener e.V., BPE** finden Sie unter: [www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de) und da unter: **“Termine”**.

**Wir danken allen, die bei der Erstellung  
dieses "Newsletters" mitwirken !!!**

**„Ein Mensch ist manchmal wie verwandelt,  
sobald man menschlich ihn behandelt.“**

**Eugen Roth**