

Winter und Weihnachten – was wir daraus machen



Finanzierung BayPE e.V.

Wir danken für die Förderung durch unsere Mitglieder und Spender, durch die Bayerische Staatsregierung, vertreten durch die Regierung von Oberbayern, durch die Aktion Mensch, durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, die BKK und nicht zuletzt dem Verband der Bayerischen Bezirke und den sieben Bayerischen Regierungsbezirken.

**AKTION
MENSCH**

Gefördert durch den
Bezirk Schwaben

BEZIRK
SCHWABEN



www.bezirk-schwaben.de

Margarete:

Wo bleibt der Schnee? Manchmal kann ich gar nicht genug davon kriegen. Zuhause hatten wir bis in den Juni Schnee. Alles wird heller und erscheint in besonderem Licht. Die Welt ist verwandelt – über Nacht. Und leiser. Schön verrückt.

Dieses Jahr will ich den Dezember nutzen, um mal öfter zu mir einzuladen. Wer mich und mein Zuhause so nimmt wie ich bin, ohne mich auszurichten, der hinterlässt einen Glanz. Einen sehr ökologischen.

Hoffentlich halt´ ich diesen Winter gut durch. Auf dem Wunschzettel stehen: reichlich Schlaf, warme Schuhe, viel Entspannung, Kultur pur, Essen und Musik selbst gemacht und elektronikfreie menschliche Kontakte. Das werden meine Bastelstunden. Ein Wunsch ist noch frei? Neue Gesichter in unserem Verein fände ich toll! Aber die alten Gesichter sind auch nicht schlecht – mit oder ohne Rauschebart. ;-)

Nina:

Der Winter kommt – oder ist schon da. Ich gebe zu: Ich mochte ihn nie. Glatteis, Kälte und Erkältungen. Dazu der Konsumterror um Weihnachten und irgendwie immer Stress.

Doch dieses Jahr möchte ich es anders machen. Ich habe beschlossen, mich mit der kalten Jahreszeit anzufreunden. Sich auf das Schöne und Freudvolle zu besinnen, ist Teil meiner Achtsamkeitspraxis. Das ist mehr als nur „positives Denken“. Weihnachten hält viele wohlthuende Botschaften bereit:

Wir können neu anfangen. Wir sind nicht festgelegt durch alte Verletzungen und Brüche unserer Lebensgeschichte.

Während weihnachtliche Lichter überall die Dunkelheit erfüllen, hält auch die Natur inne und bereitet sich auf einen Neustart vor. Vielleicht liegt in dieser Jahreszeit doch mehr Wärme als gedacht.

Wir wünschen Euch und Ihnen, dass auch Ihr mit der (Vor-) Weihnachtszeit und dem Jahreswechsel „etwas anfangen“ könnt.

Der Vorstand und das Geschäftsstellen-Team wünschen Euch schöne Feiertage und für 2017 alles erdenklich Gute!

Margarete Blank und Nina Theofel, das Redaktionsteam



Inhaltsverzeichnis

Kurz berichtet: externe Veranstaltungen.....	4
Vernetzung in Oberfranken durch drei Selbsthilfetage.....	5
Wie ich zur Selbsthilfe kam.....	6
Erfahrung mit Zwang oder Zwang zur Erfahrung.....	8
Klinik bei Depression – zwei Erfahrungsberichte.....	13
Gedicht von Günter Wittmann.....	15
Neujahrswünsche von Arno Gutmair.....	15
Farbe auf die Narbe	16
Die Freiheit, ver-rückt zu sein.....	17
Mein Weihnachtsritual.....	18
Bildnachweis, Impressum.....	19



Kurz berichtet: externe Veranstaltungen

Mit dem Besuch von Tagungen und Veranstaltungen rund um die Themen Selbsthilfe, psychische Gesundheit und Psychiatrie verfolgt der BayPE die aktuelle Diskussion und bringt Betroffenen-Positionen und -perspektiven ein. Hier eine Auswahl vergangener Veranstaltungen:

29. September 2016: Eröffnung kbo-Isar-Amper-Klinikum Fürstenfeldbruck für Psychiatrie und Psychotherapie

Für die Eröffnung einer psychiatrischen Klinik war die Eröffnung fast etwas zu freudvoll. Doch Grund zur Hoffnung gibt es: Offenheit wird als ein Kernmerkmal der neuen Einrichtung herausgestrichen. Keine der vier Stationen ist geschlossen. „Haltet diese Klinik bloß immer offen!“ hieß es bei der Schlüsselübergabe. Das wünschen wir uns auch und wünschen den zukünftigen Patienten und Patientinnen alles Gute.

10. Oktober: Kundgebung und Solidaritätsmarsch zum Welttag der seelischen Gesundheit, München

Für Akzeptanz und Teilhabe gingen Betroffene, Angehörige und Mitarbeiter/innen verschiedenen Organisationen in München auf die Straße. Ein Statement von Martina Heland-Gräf auf der Veranstaltung: „Ich leide nicht unter meiner Krankheit, ich lebe mit ihr!“

10.-26. Oktober: Siebte Hochfränkische Wochen der Seelischen Gesundheit, Hof

Achim Kuck vertrat die Betroffenen auf der Podiumsdiskussion zur Eröffnung und erläuterte, warum deren Mitwirkung so wichtig ist: "Wir haben einen besonderen Blick auf die Sache". Im Rahmen der Wochen der Seelischen Gesundheit fand auch unser Selbsthilfetag in Hof statt (s. unten).

11. November: „Gemeindepsychiatrie 2.0 – Fachtagung zu Chancen und Grenzen von E-Mental-Health“, Berlin

E-Health ist der Oberbegriff für den Einsatz digitaler Technologien im Gesundheitswesen. Vor- und Nachteile wurden auf diesem Fachtag des Dachverbandes Gemeindepsychiatrie diskutiert, von dem Martina Heland-Gräf berichtet:

„Wenn ich mal nicht unterstelle, dass alle zuerst einen finanziellen Aspekt der zukünftigen Versorgungslandschaft in der Psychiatrie, den der Kostensparnis, sehen, gibt es natürlich auch für uns Chancen dieser digitalen Welt.

Sorge bereitet mir der Datenschutz, ebenso wie die Zertifizierung und Siegelauszeichnung der Seiten im Internet oder der Programme, die die Kassen auflegen für ihre Kunden.

Sorge bereitet mir auch, dass die Angebote nicht nur eine Brücke zu einem Psychologentermin, sondern ein gänzlicher Ersatz werden könnten. Weiterhin ist mir nicht klar, ob in all der Euphorie der Technik nicht der Mensch vergessen wird, denn die Psyche lässt sich nicht digitalisieren.

Ein Gewinn könnte sein, dass Menschen erreicht werden könnten, die sich nicht aus dem Haus trauen, oder sonst nicht mit anderen Menschen in Kontakt treten wollen oder können.“

4.-5. November: Jahrestagung der internationalen Arbeitsgemeinschaft Soteria (IAS), Berlin

Seit 2009 steht die Soteria auf der BayPE-Agenda. Wir fordern, diese alternativ und menschlicher gestaltete Form psychiatrischer Stationen in die Pflichtversorgung einzuführen. Tatsächlich gibt es nur eine Handvoll Soteria-Stationen. Diese haben sich in der Internationalen Arbeitsgemeinschaft Soteria (IAS) zusammengeschlossen, um das Konzept bekannter zu machen. Viel Wertschätzung von Seiten ehemaliger Patientinnen wurde auf der Tagung spürbar.

Es referierte Thomas Bock, der sich mit seinen Publikationen um einen anderen Blick auf Psychosen verdient gemacht hat. Im Gegensatz zu den anderen Rednern glaubt er nicht, dass fehlendes Geld das Haupthindernis für die Umsetzung von mehr Soteria ist. Vielmehr müsste sich eine ganz neue Philosophie der Psychose durchsetzen: Psychosen müssten „selbstverständlicher“ gemacht werden. Sie sollen als allgemein-menschliche Phänomene betrachtet werden, statt mit einem einseitig auf Krankheit gerichteten Blick.

19. November: „Freiwillig ist die beste Lösung“ – Zwang als letzter Ausweg (Bayerisches Landestreffen der Angehörigen psychisch kranker Menschen), Augsburg

Susanne Stier berichtete über „Erfahrung mit Zwang oder Zwang zur Erfahrung“. Der Beitrag ist in diesem Heft ab Seite 8 zu lesen.

+++ Aktiv werden +++

Wir möchten unsere Mitglieder einladen, für den BayPE an Veranstaltungen teilzunehmen. Ihr könnt Euch delegieren lassen. Nach der Veranstaltung erstellt ihr einen Bericht und bekommt Fahrtkosten und Teilnahmegebühr erstattet.

Vernetzung in Oberfranken durch drei Selbsthilfetage

Kontakt zu anderen Psychiatrie-Erfahrenen zu suchen und sich in einer Gruppe auszutauschen, ist für viele ein wichtiger Schritt aus der seelischen Krise und in Richtung Heilung. Betroffene vernetzen und auf diese Weise stärken – dies ist Ziel der BayPE-Selbsthilfetage. Oberfranken stand in diesem Jahr im Focus. Drei Selbsthilfetage wurden für das Flächenland veranstaltet: in Bayreuth, Coburg und Hof.

In Bayreuth und Coburg sind neue Selbsthilfegruppen im Aufbau (Information und Kontakt: Martina Heland-Gräf, m.heland-graef@baype.info, Tel. 0176-45616169). In Hof gelang die

Vernetzung mit zwei bestehenden Selbsthilfegruppen. Heidemarie Winkler berichtete hier aus dem jahrelangen Engagement für die Gruppe „Seelenpower“.

Selbsthilfe hat auch einen politischen Aspekt. Es ist wichtig, dass Betroffene in Fragen der Psychiatrie- und Gesundheitspolitik mitsprechen. „Wer sich organisiert, wird gehört“, sagte Margarete Blank vom BayPE-Vorstand in Hof. Die Selbsthilfetage sind immer auch Forum für Debatte und Austausch.

Die Veranstaltungsreihe wurde durch die freundliche Unterstützung der „Aktion Mensch“ möglich.

+++ Termin bitte vormerken +++

Wir möchten schon heute herzlich einladen zum Selbsthilfetag in
Regensburg
am 10. März 2017



Wie ich zur Selbsthilfe kam

Ich bin ein Kriegskind und wuchs bis zum fünften Lebensjahr mit meiner Mutter allein auf einem Bauernhof in Sachsen auf. Viel zu jung verheiratet, zwei Kinder und ein unehrlicher und unzufriedener Ehepartner machten mir das Leben sehr schwer. Ich geriet aufgrund 20jähriger ehelicher Mehrfachbelastung in die Depression. War 1974 sogar ein paar Tage bis zur Hüfte gelähmt. Bekam 1976 Anämie und wurde physisch wie psychisch immer schwächer. Vom Ehepartner, der den ideologischen Phrasen des SED-/Stasi-Regimes anhing, ertete ich keinerlei Verständnis. Zur Erhaltung meines Lebens blieb mir nur noch die Scheidung.

Meinem Scheidungsbegehren folgte eine achtjährige strafpolitische Zersetzung durch die SED-/Stasi-Justiz in Wittenberg bis ich 1986 – da völlig grund- und schuldlos strafpolitisch verfolgt – die Freilassung in mein Vaterland bekam. Ich war mit 43 Jahren eine gebrochene Frau. Ich betete: „Lieber Gott, lass mich Menschen finden!“ Ich konnte keinem Mann mehr vertrauen, so auch nicht dem wohlwollenden Gutachter aus München, der mich damals berenten wollte.

Aber Gott hatte mich erhört! Ich fand in einem Günzburger Kirchenchor meine Freundin. Zwei Jahre später schaffte ich meine berufliche Gleichwertigkeitsanerkennung und fand sogar einen Arbeitsplatz. Aber dann kam der 9. November 1989. Meine Gedanken waren

bei meinen Kindern, die meine atheistischen Peiniger bis dahin nicht freigelassen hatten. Dank der Maueröffnung kamen sie zu mir.

1991 zog ich nach Münchberg in Oberfranken um, wo ich endlich wieder meiner Berufung nachgehen konnte. Zwei, drei Jahre später brachen plötzlich irgendwelche Ängste und Panikattacken in mir aus. Die Arbeitsgeberin legte mir eine stationäre Therapie nahe, denn keine Krankschreibung, kein Therapiegespräch (nach bundesdeutschem Muster) hatten mir bis dahin geholfen. Ich bekam den Tipp, „versuche, dir die Vergangenheit von der Seele zu schreiben“. In viermonatigem verzweifeltem Therapiekampf gelang mir gerade die Inhaltsangabe zu meiner schriftlichen Vergangenheitsaufarbeitung. Zur Fertigstellung brauchte ich bis Ende 1999 die Unterstützung eines Sozialpädagogen.

Mein Seelsorger steckte mir die Visitenkarte einer Therapeutin zu, die sich für post-traumatische Belastungsstörungen qualifiziert hatte. Mit ihrer Hilfe fand ich nach wenigen Jahren wieder zurück in diese Welt. Und bei ihr im Wartezimmer fand ich einen Flyer dreier junger Menschen, die eine Selbsthilfegruppe namens „SEELENPOWER“ in Hof gegründet hatten. Mit Abstand als viel Ältere wurde ich herzlich aufgenommen und bin trotz einiger Rückschläge immer noch mit Leib und Seele dabei.

Unsere Webseite SHG „SEELENPOWER“ Münchberg (www.heidemarie-winkler.de) kann schon seit vielen Jahren im Internet aufgesucht werden. Ich stehe trotz Fehler für Achtsamkeit.

Heidemarie Winkler



Erfahrung mit Zwang oder Zwang zur Erfahrung

Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrte Angehörige psychisch kranker Menschen, zunächst möchte ich mich bedanken für die Einladung zu Ihrem landesweiten Treffen hier in Augsburg. Ich freue mich ganz besonders an Ihrer Veranstaltung teilnehmen zu dürfen, da ich viele Vertreterinnen des Verbandes der Angehörigen psychisch Kranker bereits in vielen Zusammenhängen, sei es in der Gremienarbeit oder auf Veranstaltungen als immer wieder herausfordernde, dennoch aber sehr streitbare, offene und interessierte GesprächspartnerInnen erleben durfte.

Das, was uns, die Betroffenen wie auch deren Angehörige im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung eint, ist wohl das direkte Erfahrungswissen im Erleben einer psychischen Erkrankung und deren Behandlung bzw. Nicht-Behandlung, wenn auch aus verschiedenen Perspektiven.

Auch wenn dem so ist, und die Perspektiven in der Wahrnehmung und Beurteilung einer psychischen Erkrankung verschieden sind, so sind die Angehörigen für uns Betroffene oftmals noch die letzte Verbindung zu dem, was allgemein als der Norm angepasst, d.h. als Norm-al gilt. Und – in einer solchen Zeit, wie der während einer psychischen Krankheit bedeutet der Umstand, zugewandte und mündige Angehörige um sich zu wissen, auch immer einen gewissen Schutz vor der Willkür der Ereignisse. Nämlich dann, wenn die sog. Realität mit der eigenen krankheitsbedingten Verletzlichkeit aufeinandertrifft. Dann passiert es eben sehr häufig, dass sich die Angehörigen für die oder den Betroffenen stark machen – müssen, oder oftmals einfach nur in ihrer verlässlichen und kontinuierlichen Anwesenheit Unterstützung bedeuten. Für viele Betroffene ein wahrer Segen.

Wo sich das Erfahrungswissen der Angehörigen von jenem der ExpertInnen in eigener Sache unterscheidet, ist wohl immer die Unmittelbarkeit im Erleben einer solchen Erkrankung bzw. deren unter Umständen auch gewaltsame Behandlung durch Ärzte und das übrige Personal aus dem psychiatrischen Gesundheitswesen. Die Folgen sind oft neben schweren Re- und Traumatisierungen auch mehr oder weniger starke Kränkungen, deren Halbwertszeit oft ein Leben überdauern.

An dieser Stelle möchte ich auch allmählich zum Kern des heutigen Themas kommen:

Zunächst möchte ich Ihnen gerne kurz schildern, welches Erleben mich aktuell begleitet hat, als ich mich daran gemacht hatte, diesen Vortrag vorzubereiten. Jedes Mal, wenn ich beginnen wollte, mir Gedanken zu machen und verschiedene Überlegungen anzustellen zu dem Thema Zwang und Erfahrung, wurde ich unendlich müde und erschöpft. So müde, dass ich mich eigentlich jedes Mal am liebsten ins Bett gelegt hätte. Ich wurde antriebslos – und mein Kopf glänzte vor Leere.

Warum?!

Die Ereignisse um meine Erfahrungen mit Zwang in der Psychiatrie sind doch schon weit über 20 Jahre her?! Und trotzdem – reichen sie in ihrer Wirkung tatsächlich bis ins Heute hinein.

Welchen Umgang also, soll ich damit lernen? Dass ich doch lieber schweigen soll? Dass ich das Erlebte endlich ruhen lassen soll? Dass ich all die alten Erinnerungen endlich als genügend er-lebt vergessen kann? Schließlich – in der Vergangenheit hängen zu bleiben, hindert am Vorankommen in der Gegenwart.

NEIN – sagt da mein organisiertes-Selbsthilfe-Gewissen und mahnt mich an, immer wieder genau dort anzusetzen, wo

M A C H T A U S G E Ü B T W I R D
D U R C H D I E A N W E N D U N G V O N G E W A L T
A M P A T I E N T E N –
im Namen der Gesundheit !

Worum geht es, wenn Worte über diese Art von Gewalt verloren werden? Diese Frage in ihrer Allgemeinheit zu beantworten, steht mir sicherlich nicht zu. Aber, ich kann sagen, was **mich persönlich** dazu bringt, Worte über das Thema zu verlieren: Ich will ein möglichst weitreichendes Verstehen oder besser eine möglichst weitreichende Empörung darüber schaffen, dass das, was da als normaler Arbeitsablauf in einer Klinik geschieht, oftmals nichts anderes ist, als bloße Körperverletzung und ein massiver Eingriff in das Recht auf die Unversehrtheit an Leib und Leben.

Mächtige Worte, darüber bin ich mir wohl im Klaren. Aber das, was mir und mit mir vielen anderen, als Psychatriepatientinnen unter dem Einfluss psychiatrischer Macht widerfahren ist, im Namen der Gesundheit, war nicht nur **auch** mächtig, sondern, sogar **über**-mächtig, das war Gewalt, gegen die ich mich in der Rolle der kranken Patientin fürwahr nicht mehr adäquat zu wehren wusste. Ich fühlte blanke O H N M A C H T, gepaart mit einem rein körperlichen Unvermögen aufrecht zu gehen.

Natürlich fragen sich unter Ihnen jetzt so manche, was es denn war, was zu dieser Gewaltausübung geführt haben soll. Gern möchte ich Ihnen in dem Zusammenhang eine Episode meiner verschiedenen Psychiatrie-Aufenthalte, die gekennzeichnet waren mit Erfahrungen von Gewalt, schildern:

- Auf Veranlassung von vermeintlich helfenden Vertrauenspersonen wurde ich mit meinem Einverständnis in Begleitung von zwei Polizisten in das BK-Haar wegen einer stark ausgeprägten Psychose verbracht, also ZWANGS-EINGEWIESEN.
- Ich wurde auf die Station 6A, damals noch im berühmten Haus 12, eine geschlossenen Station, gebracht. Dort angekommen wurde ich von einer größeren Gruppe von Menschen in Empfang genommen. Erinnerungsfetzen ergeben eine Schätzung von ca. 6-8 Menschen, die um mich standen. Zwei völlig in weiß gekleidete Pfleger, die ich aufgrund meiner Erkrankung nur verzerrt und schemenhaft wahrnahm, hielten mir sehr nachdrücklich ein Formblatt unter die Nase. Versehen mit der Aufforderung, dieses doch sofort und möglichst unmittelbar zu unterschreiben.
- Das was sich zu meinem ohnehin hochpsychotischen Denken und der damit verbundenen Einschüchterung einstellte, war pure ANGST.
- Tief eingeschüchtert zögerte ich zunächst, die gewünschte Unterschrift zu leisten, da ich aufgrund meines Zustandes zu keinem wirklich klaren Gedanken in der Lage war, geschweige denn zu einer wahrheitsgemäßen schriftlichen Willenserklärung. Waren die möglichen Folgen für mich doch überhaupt nicht realistisch ab- bzw. einschätzbar.
- Verzweifelt hielt ich Ausschau nach einer Person, die mir evtl. erklären konnte, was ich denn da genau unterschreiben sollte. In einer Krankenschwester, die in meiner Nähe stand, meinte ich jene Person zu finden. Sie war in der Situation wie ein Sechser im Lotto, denn sie war die einzige von den 6-8 Menschen um mich herum, die mir ruhig und für mich verständlich erklärte, nicht nur wo ich bin, sondern auch welche rechtliche Bedeutung eben diese Unterschrift für meinen Aufenthalt in der Klinik haben würde. So unterschrieb ich also das Formblatt – freiwillig. Warum? Einfach, weil ich es verstanden hatte.
- Beruhigt durch die Erklärung und seelisch gestreichelt, führte mich eben jene Krankenschwester in ein Überwachungszimmer, dessen Beleuchtung aus einer stechend weißen Heliumbeleuchtung bestand, hin zu einem Bett, das ausgestattet war, mit Gurten und Fesseln.
- Mein psychischer Reifegrad war durch die Krankheit, aber auch durch derlei Ereignisse geschrumpft auf den eines ca. fünfjährigen Kindes, das sich wie ein Opferlamm freiwillig auf die Schlachtbank führen ließ. Zum Widerstand fehlte mir inzwischen jegliche Kraft. Innerlich dachte ich noch:
- Ich verstand nicht! Warum wurde ich gefesselt?! Ich habe doch extra nicht geschrien und ich habe doch extra „freiwillig“ unterschrieben?!

- Ich blieb eine ganze Nacht und einen halben Tag fixiert, ohne die Möglichkeit, auf die Toilette zu gehen, ohne dass mit mir während der Fixierung oder hinterher gesprochen worden wäre und ohne dass ich etwas zu trinken bekommen hätte. D.h. ich blieb über Stunden nicht nur allein, sondern auch meinen Wahngedanken ausgesetzt.
- Was ich danach bekam, war eine derart hohe Menge an Medikamenten, dass ich mich, nachdem ich wieder entfixiert war, auf Stühle setzte, die gar nicht da waren, zusammenbrach zur allgemeinen Belustigung der anderen Patienten und Patientinnen und zur völligen Beschämung meiner Person.

Für die eine oder den anderen von Ihnen mag die soeben gehörte Schilderung einer ärztlich angeordneten Fixierung vielleicht nicht sonderlich gewalttätig wirken. Nur – beantworten Sie mir bitte folgende Frage:

Ist Gewalt in der Psychiatrie allein schon dadurch eine gerechtfertigte Gewalt, weil sie in der Psychiatrie stattfindet? Und – ist Gewalt wirklich erst dann erkennbar, wenn sie äußerlich sichtbar und damit für die Außenstehenden manifest und verständlich ist? Oder lässt sich auch das bereits als Gewalt definieren, wenn das persönliche Erleben als gewaltsam von außen beeinträchtigt wahrgenommen wird?

Hierbei, so reflektiere ich das Thema, wird deutlich: Gewalt geschieht immer sowohl im Innen wie im Außen. Und – Gewalt fängt nicht erst an, wenn die Polizei als Vertreterin staatlicher Macht involviert ist.

Ich denke, worüber wir uns als Menschen, egal ob als Betroffene, als Angehörige oder Profis im Klaren sein sollten, ist, dass jede Zwangsbehandlung eine tiefe Kränkung auf der Seele des so behandelten Menschen hinterlässt. Eine Kränkung die durch – ich betone – **k e i n noch so vernünftiges Argument** oder **k e i n e noch so ehrenhaft motivierte Beruhigung** wieder gut zu machen ist. Stellt sie doch einen schweren Eingriff nicht nur in das Selbstbestimmungsrecht eines Menschen dar, sondern auch in dessen Integrität.

Sicherlich muss man die Bedeutungsgewichtung dieser Menschenwürde stets richtig deuten, bewerten und beurteilen. Gerade dann, wenn andere Menschenrechte, wie z.B. das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit auf dem Spiel stehen, wie z.B. bei sexuellem Missbrauch mit unter Umständen sich anschließendem Mord oder Kindsmisbrauch, veranlasst durch eindeutig psychotisches Verhalten. Sicherlich mag die Gewalt in den erwähnten Situationen auch dann gerade in der Psychiatrie ihre Anwendung finden.

Das für mich Erschütternde jedoch ist das in der Psychiatrie vielfach angewendete Prinzip der zweierlei Maße. Die genauere Bestimmung dieser Maße ist mir in ihrer Wertigkeit bis heute noch nicht wirklich klar. Soll heißen, die Entscheidung darüber, ab wann Gewalt angewendet werden muss und wann eine mildere Form der Überredung genügen würde bzw. wann es auch ohne Gewalt geht, scheint mir in ihrer praktischen Anwendung immer

noch ziemlich willkürlich. Vielleicht auch nur, weil es noch an entsprechend wirksamen Alternativen fehlt.

D O C H –

was ist in einer solchen Gewaltsituation als erstes da, die Henne oder das Ei?

Steht zuerst die Angst vor der potentiellen Gefahr des psychisch Kranken im Raum und damit der Schutzgedanke der Klinik für das Personal? Oder zuerst die Angst des psychisch Kranken vor dem, was aufgrund einer vorausgegangenen gewaltsamen Behandlung gleichgültig ob und welchen Vergehens sich jemand schuldig gemacht hat, zu folgen droht?

Egal von welcher Seite aus man den Sachverhalt betrachtet – gemeinsam sind beiden Sichtweisen die Angst und der Irrglaube, beide Seiten würden sich a priori gegenseitig bedrohen. So jedenfalls werden derartige Gewaltmaßnahmen von beiden Seiten in der Öffentlichkeit gerechtfertigt. Und diese Angst vor der Gewalt des jeweils anderen dient auch stets als Grund dafür, weswegen beide Seiten auch in dem mehr oder weniger berechtigten Glauben sind, sie würde sich als verfassungsrechtliche Bürger unseres demokratischen Staates von Rechts wegen vor der jeweils anderen Seite schützen.

Ein Unterschied liegt – wie so oft in unserem System – darin, dass diejenigen, die Angst vor dem Patienten haben, unser ganzes Rechtssystem verstärkend hinter ihrem Rücken wissen. Die PatientInnen hingegen, also diejenigen, die eigentlich krank sind, haben in Relation zum System nur die Gewissheit sicher, dass sie aktuell in der Rolle eines ohnmächtigen, bedürftigen und damit abhängigen Patienten sind, denen

schließlich nur – geholfen wird!

Im Namen der Gesundheit!

oder etwa nicht?!

Susanne Stier auf der Tagung „Freiwillig ist die beste Lösung‘ – Zwang als letzter Ausweg!“ am 19. November 2016 in Augsburg



Susanne Stier hält ihren Vortrag



Herr Möhrmann vom Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker bedankt sich

Klinik bei Depression – zwei Erfahrungsberichte

Die Erlaubnis, die Krankheit zu zeigen

Vor ein paar Jahren litt ich an schweren Depressionen und entschied mich zum Besuch einer Tagesklinik. Ich hatte bislang nur Erfahrungen mit Einzeltherapien, also war ein Haus voller Patientinnen und Patienten völlig neu für mich. Das Einleben ging aber schnell, denn: Jeder hilft jedem, man wird bald in die Gemeinschaft integriert. Ich war in zwei verschiedenen Tageskliniken, weil die erste sich eher auf leichte bis mittelschwere Depressionen konzentrierte. Ich sah, dass die Angebote anderen halfen, mir ging die Therapie aber nicht weit genug, war für meine Bedürfnisse nicht ausreichend. Daher durfte ich nach einem ausführlichen Telefonat mit der Krankenkasse die Klinik wechseln.

Was tut man in so einer Tagesklinik? Bei mir gab es einige feste Termine: Beginn und Ende des Tages, Gesprächsrunden und natürlich die Essenszeiten. Abgesehen davon erhielt jeder seinen eigenen „Stundenplan“, angepasst an das jeweilige Befinden: Zur Auswahl standen zum Beispiel Gruppentherapie, handwerkliche Arbeiten, Bewegungstherapie und eine Art medizinische Weiterbildung, in der wir lernten, was eine Depression im Körper macht. Außerdem wurden wir in regelmäßigen Einzeltherapien betreut. Es war außerdem jederzeit mindestens ein Arzt auf der Station.

In der Reha ging es ganz ähnlich zu, mit einem wichtigen Unterschied: Man wird dort ja stationär aufgenommen. Im besten Fall liegt der Ort auch weit weg von zu Hause, so dass man dem alltäglichen Leben komplett entfliehen kann beziehungsweise muss. Der Schritt aus dem eigenen Leben in eine Art urlaubige Sonderzeit, die aber alles andere als Urlaub ist, benötigte einige Anstrengung, lohnte sich aber. Die Angebote sind vielfältiger als bei einer Tagesklinik, allein weil der ganze Tag und viel mehr Räume zur Verfügung stehen. So wurden auch Ausflüge, Themenrunden Vorleseabende und viele andere Dinge veranstaltet.

Wenn ich jetzt an die Zeit in den Einrichtungen zurückdenke, ist ein Gefühl ganz stark: Die Erlaubnis, die Krankheit zuzulassen und zu zeigen. War ich traurig, durfte ich still sein und aus dem Fenster sehen, wollte ich reden, war immer jemand da. Jeder hatte seine verschiedenen Phasen und keiner musste sich verstecken, das war sehr angenehm. Allerdings waren die Arbeit an mir selbst sowie der Zwang, mich mit mir beschäftigen zu müssen, jedes Mal wieder anstrengend. Die Besserung einer Depression funktioniert aber nun mal nicht von einem auf den anderen Tag und die vielen kleinen Schritte merkt man leider nicht. Aber dann steht man auf einmal da und stellt fest: „Huch, es geht mir ja viel besser!“

Thomas Reichelt, Vorstand in der DepressionsLiga

Selbstverleugnung als Preis für den Rückzug

Ich habe viele Monate meines Lebens in Kliniken verbracht, die meisten wegen schweren Depressionen. Mein Leben war beendet – so fühlte es sich jedes Mal an. In die Klinik kam ich weniger, weil ich auf wirksame Hilfe hoffte, sondern eigentlich, um mich zu verstecken. Sie war der letzte Rückzugsort.

Ich spielte mit, schluckte, was immer angesetzt wurde (wahrscheinlich habe ich über die Monate so ziemlich alle Antidepressiva durchprobiert, die es gibt, dazu diverse Neuroleptika, Tranquilizer und Schlafmittel). Ich sagte „ja-ja“, wenn der Arzt oder die Ärztin mir erklärten, die Medikamente würden helfen und dachte im Hinterkopf: „So ein Quatsch“. Ich ging brav in die Therapien. Von Vielem war ich nicht überzeugt, doch woher hätte ich in meiner Situation die Widerstandskraft nehmen sollen, „nein“ zu einem Therapievorschlagn zu sagen? Selbstverleugnung war der Preis für die Rückzugsmöglichkeit.

Es war schwer, in dieser Zeit Gespräche mit mir zu führen. Das Personal war bemüht, aber nicht immer kreativ. Die größte Hilfe waren die Mitpatienten. Manche Kontakte blieben auch nach dem Aufenthalt erhalten.

Gesund wurde ich erst draußen. Was hat die Klinik mir also geboten? Zumindest Raum und Zeit, um erneut Mut fürs Leben zu sammeln. Irgendwann führte der Weg gnadenlos über das teilstationäre Setting nach draußen und ich wurde zurück ins Leben geworfen. Stürzte ins Wasser und musste lernen zu schwimmen – jedes Mal aufs Neue.

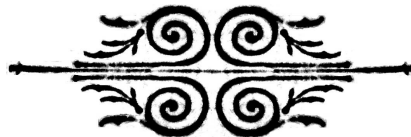
Vivianne Berger



Angst

Mit Angst Grenzen überschreiten,
raus aus dem Schneckenhaus.
Mit der Angst leben, bitte kein Rückfall,
nicht zurück in die Klinik.
Nach vorne schauen,
neue Wege gehen,
keine Angst vor der Angst,
sich nicht hineinsteigern,
sich freuen auf die Angst,
mal kurz hallo sagen und sie wieder ziehen lassen.

Günter Wittmann



Lieber Leser,

für das Neue Jahr wünsche ich Dir...

... Weisheit, nicht Intelligenz
... Zufriedenheit, nicht Glück
... Bestimmung, nicht Karriere
... Genügsamkeit, nicht Besitz
... Freude, nicht Humor
... Freunde, nicht Liebschaften
... Hoffnung, nicht Ehrgeiz
... Zeit, nicht Verpflichtungen
... Verständnis, nicht Ratschläge
... Wohlergehen, nicht Gesundheit

... und ansonsten
alles Gute!

Arno Gutmair

Farbe auf die Narbe

In Japan, einer Heimat von mir, gibt es die Tradition, zu Bruch gegangene Tassen, Gefäße oder Schalen wieder zusammenzufügen mithilfe von flüssigem Gold. Es nennt sich

"In Japan werden zerbrochene Dinge oft mit Gold repariert. Der Makel wird zum einzigartigen Bestandteil der Geschichte eines Objektes, der zu seiner Schönheit beiträgt. Denk daran, wenn Du Dich zerbrochen fühlst."
(gefunden auf Facebook)

„kintsugi“ 金継ぎ. Entlang der Bruchstellen entstehen goldene Spuren. Der Gedanke dahinter ist, nicht nur zerbrochene Teile wieder zu einem Ganzen zu fügen, sondern mit den zerbrochenen Stücken ein neues Kunstwerk zu erschaffen und die Bruchspuren sichtbar zu machen. Die Bruchstellen werden nicht überschminkt, sondern hervorgehoben.

Vor, nach und während einer psychischen Krise kann ich mich wie vor einem Scherbenhaufen befinden. Es ist meine Aufgabe, das, was scheinbar zerbrochen, zerflossen, zerissen, verpuzzlet, verrückt ist, für mich selbst sichtbar zu machen, wenn die Zeit dafür da ist und ich die nötige Distanz schaffe. Wenn meine Kraft es hergibt, kann ich die Puzzleteile im Dialog benennen, betrachten und mit ihnen sein.

Mit dieser Haltung kann ich wieder zusammenfügen und neu sortieren. Anstatt Wunden und Narben, die ich davongetragen habe, zu verstecken, wegzuwünschen, zu lecken, zu überdecken, heiße ich es für gut, dass ich nicht wieder zurückgehen kann, sondern eine Neue bin. Die Spuren meiner Vergangenheit sind ein willkommener Teil dieser Neuen.

Ich nehme den Pinsel in die Hand, um meine Farbe zu mischen, mit dem ich gerade die Bruchstellen bemalen, beschreiben, beleben und würdigen lerne. Wieder und wieder.

Werde ich übermütig und packe sehr viel Gold oder Farbe darauf, übermale ich, möchte ich komplett vergolden oder werde ich ungeduldig und male hektisch?

Die Farbe kann für den Wunsch stehen, zu genesen und versöhnlich und sogar feierlich mit den verletzten, scheinbar mangelhaften Stellen und dem Lebenspuzzle weiterzuleben. Während ich das tue, kann ich mein Tempo kennenlernen.

Diese Sicht auf Zerbrochenes besteht nicht nur in Japan. Auch der gerade verstorbene Sänger Leonard Cohen hat diese Anschauung in einem Lied in andere Worte gehüllt (vermutlich den islamischen Mystiker Rumi zum Vorbild gehabt):

*„Da ist ein Riss, ein Riss in allem.
Das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt.“*

Julia M.



Die Freiheit, ver-rückt zu sein

Ein Lied aus dem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener für das Aktionsjahr 2017. Es wird gesungen auf die Melodie von „My Bonnie Lies Over The Ocean“.

My Bonnie Lies Over The Ocean Scotland trad.

My Bon-nie lies o-ver the o-cean, my Bon-nie lies o-ver the sea.
 my Bon-nie lies o-ver the o-cean, Oh, bring back my Bon-nie to
 me. Bring back, bring back, oh, bring back my Bon-nie to me, to
 me. Bring back, bring back oh, bring back my Bon-nie to me.

Vers 1:

Ich pass' nicht in Euere Weltsicht
 ich pass' nicht in das System
 ich möchte das auch für kein Geld nicht
 Normalsein find´ ich zu bequem!

Refrain:

Freiheit – Freiheit,
 die Freiheit, ver-rückt zu sein, nehm ich mir!
 Freiheit – Freiheit,
 denn mein Leben, das gehört mir!

Vers 2:

Ihr sagt, Ihr wisst, was für mich gut ist,
 die Krankheitseinsicht würd' mir fehl'n.
 Ihr werdet noch merken, was Wut ist,
 ich lass mich von Euch nicht mehr quäl'n!

Vers 3:

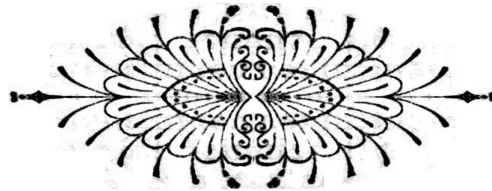
Zur Einordnung gibt's Diagnosen:
 Psychose, Manie, Depression;
 Ihr könntet die auch gleich verlosen;
 mit mir hat das gar nix zu tun!

Vers 4:

Das Mittel der Wahl sind Tabletten,
die Nebenwirkung inklusiv,
Ich weiß es, das wird mich nicht retten;
wenn Ihr das denkt, dann liegt Ihr schief!

Vers 5:

Zu meinem Glück wollt Ihr mich zwingen;
das sei nur das Beste für mich.
Das wird Euch bestimmt nicht gelingen,
denn das, was ich tu, bestimm' ich!



Mein Weihnachtsritual

Obwohl im Leben tief verletzt, daher bewußt alleinstehend und schon etwas älter, freue ich mich alle Jahre immer noch auf die Weihnachtszeit. Zuerst denke ich an meine Musikinstrumente, die doch wieder einmal benutzt werden sollten. Dann an das Geschenk, für mich natürlich, oft als CD oder in Buchform. Die obligatorischen Weihnachtsfeiern, die Chorproben und Auftritte, der Wohnungsputz und der Großeinkauf für die Feiertage müssen geplant werden. Wo sind die Pyramide aus Seifen und mein Räuchermännchen? Und die Weihnachtsgrüße müssen auch noch schnell per Mail versandt werden.

Und dann kurz vorm Heiligen Abend, wenn wieder mal nichts Gescheites im Fernsehen kommt, gestalte ich eben mein eigenes Abendprogramm. Ich setze mich in meinen Sessel, die Beine hoch mit Mausi auf dem Schoß und erinnere mich an die schönsten Weihnachtsabende aus der Kindheit, meiner Ehe oder aus meiner Berufstätigkeit. Doch ein ganz besonderes Erlebnis erinnert mich seit Jahren immer wieder.

Ich arbeitete damals als Gruppenleiterin im Haus St. Simpert in Günzburg. Die Mitarbeiterin einer Außenwohngruppe hatte uns zu einem besinnlichen Adventsabend eingeladen. Mit einigen Heimbewohnern, unserem Pater Stephan und einer Flasche Trollinger machten wir uns auf den Weg. Im gemütlichen Ambiente sangen wir Weihnachtslieder und naschten von den selbstgebackenen Plätzchen. Dann bat einer aus

der Gruppe unseren alten Pater Stephan, etwas zu erzählen. Er ließ sich nicht lange bitten, holte sein Buch unter dem Talar hervor und begann vorzulesen:

„Advent, das ist die stillste Zeit im Jahr, wie es im Liede heißt, die Zeit der frohen Zuversicht und der gläubigen Hoffnung. Es mag ja nur eine Binsenweisheit sein, aber es ist eine von den ganz verlässlichen Binsenweisheiten, daß hinter jeder Wolke der Trübsal doch immer auch ein Stern der Verheißung glänzt. Daran trösten wir uns in diesen Wochen, wenn Nacht und Kälte unaufhaltsam zu wachsen scheinen. Wir wissen ja doch, und wir wissen es ganz sicher, daß die finsternen Mächte unterliegen werden, an dem Tag, mit dem die Sonne sich wendet, und in der Nacht, in der uns das Heil der Welt geboren wurde...“

Pater Stephan las aus „Weihnachtserzählungen“ von Karl-Heinrich Waggerl vor. Gespannt lauschten wir den heiteren Geschichten aus dem vorletzten Jahrhundert. Ich glaube, wir alle waren sehr berührt.

Und seit dieser Zeit lege ich spätestens am 4. Advent die CD von Karl-Heinz Waggerl auf und damit beginnt für mich und meine Mausi – Weihnachten. Und ein wohliges Gefühl streichelt meine Seele.

Ich könnte mich, wie viele Menschen am Heiligen Abend in die Kirche drängen? Aber sicherlich werde ich wieder daheim bleiben.

Gesegnete Weihnachten!

Heidemarie Winkler



Bildnachweise

Seiten 2,7,13: Margarete Blank
Seite 17 free-notes.net
Seiten 1,3,14,19,20: Gerd Boge

Impressum

Herausgeber: Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. / Landesgeschäftsstelle Glückstraße 2 / 86153 Augsburg / Tel. 0821/450 478 63 / Fax 0821/450 478 64 / kontakt@baype.info / www.psychiatrie-erfahrene-bayern.de
Finanzamt München Steuernummer 143/211/20254.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE76 7002 0500 0009 8331 00;
BIC BFSWDE33MUE
Vereinsregisternummer 17385
Amtsgericht München (Sitz)
Vorstand: Margarete Blank, Martina Heland-Graef, Reinhold Hasel, Achim Kuck
Redaktion: Margarete Blank, Dagmar Koch, Nina Theofel; namentlich gekennzeichnete Beiträge stehen in persönlicher Verantwortung der einzelnen Autoren.
Druck: Digitaldruck Kerler, Am Obstmarkt 7, 86150 Augsburg
Layout: Gerd Boge, Firnhaberstraße 103, 86159 Augsburg

Wir

wünschen

unseren

*Mitgliedern und ihren
Angehörigen besinnliche und
erholsame Festtage*

*und
ein
gutes*

*neues
Jahr
2017*