

tute aus, wenn sie ihren eigenen Leuten noch nicht einmal die Teilnahme an einem Kongress finanzieren können?

Auch für mich persönlich war der WPA-Kongress in mehrfacher Hinsicht eine Premiere, da ich selbst keine Erfahrung mit der Psychiatrie oder mit Psychopharmaka habe: Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich Vertretern der psychiatrischen Zunft von Angesicht zu Angesicht gegenüberstand, und dann auch noch in dieser Überzahl! Diese Erfahrung war tatsächlich positiver als erwartet, machten die Psychiater doch eigentlich einen »recht vernünftigen« Eindruck auf mich. Aber mein positiver Eindruck kann auch täuschen, denn ich habe sie hier im Kongress-Milieu erlebt und nicht im alltäglichen Umgang mit ihren Patienten.

Es war auch mein erster Kontakt mit Pharma-Unternehmen und ihren diversen Produkten. Das war dann doch eine ziemlich negative Erfahrung, insbesondere weil ich als PR-Frau sensibilisiert bin für die Manipulationskraft dieser Psycho-Werbung. Auf der Rückseite des Kongress-Programms war z. B. eine ganzseitige Werbung für Risperdal (»Er ist Schizophreniepatient und hat wieder Freude am »Tschiep-Tschiep« der Vögel«). Diese Werbung fand ich besonders unmoralisch und abstoßend.

Was mir auf dem Kongress gefehlt hat: Neben vielen Veranstaltungen, die Forschungsergebnisse präsentierten und Ansätze zur Vermeidung von Zwangsbehandlungen diskutierten, gab es keine Workshops/Symposia, die sich explizit mit den ethisch-moralisch-philosophischen Aspekten von Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie beschäftigt haben. Hier fehlte eindeutig die medizinische Dimension. Es wäre toll, wenn man in Zukunft eine öffentliche medizinische Debatte zu Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie initiieren könnte, wie schon geschehen mit z. B. Stammzellforschung und Patientenverfügung.

Ein Anfang

Mein persönliches Fazit: ein interessanter und spannender Kongress, der hoffentlich seinen Anspruch, Psychiatrie-Betroffene als gleichberechtigte Partner einzu-



binden, auch in den Alltag der Psychiatrie hineinragen wird. Aber ist die Psychiatrie wirklich dazu bereit? Hier muss noch viel Überzeugungsarbeit geleistet werden. Ein Anfang ist gemacht. ■

Die DVD »Dorothea Buck – 70 Jahre Zwang in deutschen Psychiatrien – erlebt und miterlebt« ist beim Rundbrief bestellbar. Auf der DVD befindet sich Dorotheas Rede in deutscher und englischer Fassung. Als Bonus ist Dorotheas Auftritt beim WPA Kongress und die Diskussion (28 Min.) auch noch mit dabei. Bestellungen am besten per Mail an: bpe-rundbrief@web.de oder per Brief bei Reinhard Wojke, Holsteinische Str. 39 in 10717 Berlin
Kostenpunkt: 10 Euro + Versandkosten

Selbsthilfegruppe plant Mehrgenerationentreffpunkt

Von Heidi Höhn

Unsere Selbsthilfearbeit begann 1988 in einer Kirchengemeinde in Taunusstein-Bleidenstadt. Sie stand unter dem Motto »An jedem Kirchturm ein offener Treffpunkt für Jung und Alt mit Café, Mittagstisch, Kleiderstube, Werkstätten und Dienstleistungsangeboten nach Bedarf für Menschen, die den Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft nicht entsprechen können«.

Wir Kirchenfrauen in unserer Gemeinde hatten genug gesungen und gebetet und wollten uns nun für das einsetzen, was wir in der Bibel verstanden hatten.

Der Treffpunkt in einem kleinen alten Bahnhof wurde von psychisch Kranken betrieben, die für ihre Arbeit einen kleinen Obolus bekamen. Er trug sich jahrelang finanziell selbst, da alle weiteren Helfer – bis auf die Vorsitzende des Leitungsgremiums – ehrenamtlich im Einsatz waren. Unsere Angebote wurden von der Gemeinde freudig angenommen: Sommerfeste, Flohmärkte, Musikdarbietungen von Folklore bis Jazz, Bilderausstellungen, Mittagstisch, Erzählcafé, Mal- und Bastelkurse, Pappmaschee-Aktionen, Kleiderstube, Modeschauen mit den gespendeten Kleidern. Die gesamte Arbeit basierte auf den Ideen der Betroffenen. Es war wirklich eine Zeit lang »unser Bahnhof«. Viele lobten die freundliche Atmosphäre in unseren hübschen Räumen. Ich selbst hatte einfach keinen Blick für das Kranke an unseren täglichen Bahnhofsbesuchern. Vielmehr hatte jeder dieser zum Teil schwer erkrankten Menschen ganz besondere Talente, und

ich entdeckte meine Begabung, diese verbliebenen Kräfte in unserem Treffpunkt einzusetzen.

Eine gute Zeit

Was habe ich nicht alles erlebt in diesen zehn guten Jahren! Mit einfachsten Mitteln konnten wir weiterhelfen. Die Profis schüttelten den Kopf, wenn wir z. B. beschlossen, aus unseren Reihen eine Frau in der Krise Tag und Nacht nicht allein zu lassen. Meine Kinder waren aus dem Haus, und ich nahm junge Menschen auf, die z. T. viele Monate bei mir zu Hause lebten. Mit einem Veteranen flog ich nach Petersburg, wo er als junger Soldat an der Belagerung der Stadt beteiligt war. Mit der Gruppe machten wir Ausflüge und gingen ins Theater. 90-jährige Frauen schrieben für das Erzähl-Café Ereignisse aus ihrem Leben auf. Wir stellten gemeinsam lebensgroße Pappmaschee-Figuren her, und einer der Betroffenen rezierte 50-seitige Texte aus der deutschsprachigen Weltliteratur vor einem sachkundigen Publikum. Er wurde sogar bis



in das Gottfried-Keller-Zentrum in die Schweiz eingeladen, um dort »Der Schmied seines Glückes« vorzutragen.

Mobbing

Unser in Eigenregie geführter Treffpunkt in einem kleinen alten Bahnhof war Anfang der 90er-Jahre Modellprojekt der Erwachsenenbildung der EKHN, die damals noch auf die Mobilisierung der positiven Kräfte der Gemeindeglieder bezogen war.

Mitte der 90er-Jahre wurde jedoch bei einer Synode in Frankfurt am Main beschlossen, dass die Verkündung der frohen Botschaft wieder verstärkt im Vordergrund der kirchlichen Arbeit stehen sollte. Für Sozialarbeit war jetzt das Diakonische Werk zuständig, und unser Treffpunkt wurde von einer Fachfrau geleitet, die jedoch konzeptionell zu unserer Arbeit nichts beitrug. Unser ungewöhnlich sozial engagierter Pfarrer, der

unseren Gemeindetreffpunkt initiiert hatte, ging in den vorzeitigen Ruhestand, und es dauerte nicht lange, so wurde die Selbsthilfearbeit im alten Bahnhof nach und nach abgebaut.

Gleichzeitig wuchsen um uns herum spürbar Missgunst und Neid. Das wurde zum ersten Mal deutlich, als wir 1995 von der Hilfsorganisation »Mr. 10%« 10.000 DM für unsere Selbsthilfearbeit mit psychisch Kranken in der Kochgruppe bekamen. Das passte den Profis vom Diakonischen Werk nun überhaupt nicht in den Kram. Ihre Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle war Mitte der Neunzigerjahre gerade dabei, eine professionell geführte Tagesstätte für psychisch Kranke im benachbarten Bad Schwalbach aufzubauen. »Wo kommen wir denn hin, wenn Lieschen Müller Arbeit mit psychisch Kranken macht!«

Weitere Spenden für unsere Arbeit wurden irgendwo verbucht, nur wir bekamen davon nichts zu sehen. Wir waren damals schon so weit, dass wir Urlaubsreisen bis nach Holland auf die Insel Texel machten. Dafür war dann angeblich kein Geld da. Ich beantragte beim Sozialamt Zuschüsse für die Reisen, die anstandslos bewilligt wurden. Dieses Geld konnten sie uns nicht abnehmen. Mit meinen Fragen nach dem Verbleib der Einnahmen und der Geldspenden für unsere Arbeit machte ich mich im Kirchenvorstand äußerst unbeliebt.

Unprofessionelle Schuldzuweisung

Als sich zum Zeitpunkt des Abschieds unseres Pfarrers im August 1998 ein langjähriges Gruppenmitglied umbrachte, gab unsere Fachfrau vom Diakonischen Werk mir die Schuld an diesem Freitod: »Der Betroffene brachte sich an dem Tag um, als Frau H. aus dem Urlaub zurückkam. Er hatte Angst, dass sie ihn in die Klinik bringt.« Der Kirchenvorstand beschloss daraufhin Mitte 1999 mit wenig Sachverstand einstimmig, dass ich von heute auf morgen den Schlüssel abzugeben hatte. Man verbot mir, mit den kranken und alten Menschen im alten Bahnhof weiterhin umzugehen. Gründe für meinen Weggang wurden nicht angegeben.

Die Gerüchteküche kochte. Ich musste mich in psychiatrische Behandlung begeben. Nach und nach verließen nach mir alle Betroffenen das Projekt. Ein weiteres Gruppenmitglied brachte sich ein Jahr später um.

Unseren schönen Treffpunkt nutzt nun die Gemeinde ohne uns. Kürzlich wurde



dort ein Benefiz-Essen veranstaltet. Das Sechs-Gänge-Menü erbrachte 1.000 Euro an Spenden zur Erhaltung des alten Bahnhofs und wurde in der Presse ausgiebig beschrieben.

Gründung des Vereins Forum Schmiede e. V.

Nach einer schweren Depression gründete ich mit zwölf Leuten aus der Anfangszeit 2000 den Verein »Forum Schmiede e. V.« In unserem Umfeld sind heute etwa 50 Personen, die auf die eine oder andere Art mit uns aktiv verbunden sind. Wir betreiben wöchentlich ein Sonntags-Café in einem Mehrzweckraum einer Kindertagesstätte am Rand der Stadt. Wir haben zurzeit eine Trommelgruppe, einen geführten Gesprächskreis und eine Mal- und Bastelgruppe. Wir führen nach wie vor Reisen und Wochenendseminare durch.

Einmal im Monat veranstalten wir an einem Wochenende über zwei Tage Kunst- und Krempelmärkte in der mächtigen Zehntscheune im Lehenhof zu Hahn, dem ältesten Anwesen des Stadtteils, dessen Besitzer von der sinnvollen Belebung seines Hofes ebenso profitiert wie unsere Gruppe. Diese kreativen Märkte werden von Familien und auch von alten Leuten gut besucht. Der Besitzer des Lehenhofes kocht deftige Hausmannskost, und die Besucher kommen in Scharen. Die Selbsthilfegruppe sorgt für Kaffee und Kuchen und organisiert das kulturelle Programm.

Der Jahreszeit entsprechend bieten wir aus unseren Reihen Workshops an: Vogelscheuchen bauen, Kürbisse schnitzen, Ostereier bemalen, Papier schöpfen, ma-

len, und wir basteln Objekte aus Pappmaschee. Bei diesen Märkten sind alle Mitglieder unserer Gruppe auf die eine oder andere Art beteiligt. Wieder stört sich aus meiner Sicht niemand daran, dass wir alle nicht so ganz der Norm entsprechen.

Im ehemaligen Stallgebäude des Anwesens planen wir einen täglichen Treffpunkt, wie wir ihn im alten Bahnhof hatten. Auf der Grundlage der Zahlen aus dieser Zeit gibt es eine positive professionelle Machbarkeitsstudie. Wir haben das Geld für den Bauantrag und die Genehmigung der Nutzungsänderung für das Anwesen mit Spenden aus der Bürgerschaft (5.000 Euro) zusammenbekommen. Mit einem zinslosen Darlehen von der Stadt könnten wir in absehbarer Zeit mit dem Ausbau des Stallgebäudes beginnen. Der Besitzer kooperiert mit uns und freut sich über unser Engagement, da unsere Aktivitäten zum Erhalt und zur Belebung seines Anwesens beitragen.

Antrag auf Förderung eines Mehrgenerationenhauses

Soweit waren wir gekommen, als das Bundesministerium für Familie in Bonn 2007 das Programm zur Förderung von Mehrgenerationentreffpunkten vorstellte (s. www.mehrgenerationenhäuser.de).

Da in jeder Stadt und in jedem Kreis nur ein Projekt mit ca. 40.000 Euro gefördert wird, ist die Konkurrenz groß. Nicht bei allen Projekten sind jedoch die baulichen Voraussetzungen so günstig wie bei uns im Lehenhof, wo viele unterschiedliche Räumlichkeiten zur Hofreite gehören. Die große Scheune und die Profiküche will der Lehenhof-Besitzer wie

bisher in eigener Regie bewirtschaften. Für den täglichen Treffpunkt wird unsere Selbsthilfegruppe das seitliche Stallgebäude pachten und ausbauen. Dort soll im Untergeschoss ein Café mit kleinem Lädchen eingerichtet werden. Im Obergeschoss sollen Seminarräume entstehen. Zum Anwesen gehört außerdem eine ehemalige Gaststätte, in der bis zum Jahr 2010 ein städtischer Kinderhort untergebracht ist. Dort planen wir eine Kindertagesstätte, die von Eltern in Eigenregie geführt werden soll. Außerdem kooperieren wir mit einer Gruppe von Fachleuten, die sich um schwierige Jugendliche kümmert, die sowohl bei Kulturveranstaltungen in der Scheune als auch im Café zum Einsatz kommen sollen, sodass damit alle Generationen in unser Projekt eingebunden sind.

Gefördert werden wir bisher nur von den Krankenkassen (jährlich ca. 1.500 Euro) und von der Stadt Taunusstein (400 Euro).

Es könnte nun sein, dass man einer Gruppe von Menschen mit psychiatrischer Krisenerfahrung und seelischen Problemen die Führung eines solchen Mehrgenerationentreffpunkts nicht zutraut. Bei allem, was ich seit meiner Kindheit in Kirchengemeinden und in meiner langen Zeit im Kirchenvorstand erfahren habe, läuft aber seit jeher Gemeindegarbeit – abgesehen vom Pfarrer – ausschließlich mit leicht angeschlagenen, jedoch gutartigen Laien.

Die Entscheidungsstrukturen sind nicht anders als die bei der Arbeit der unzähligen Frauen in den Kirchengemeinden. Nur liefern wir das selbst erwirtschaftete Geld nicht ab, sondern wir können die Erträge unserer Arbeit zugunsten unserer Ideen und Bedürfnisse und zur Weiterentwicklung der Arbeit unserer Gruppe verwenden.

Was ist, wenn wir die Förderung bekommen?

Wir könnten vielen Helfern kleine Aufwandsentschädigungen zahlen. Beratende Profis könnten wir uns aussuchen. Auch in anderen Mehrgenerationenhäusern würden Selbsthilfegruppen selbstverständlich Raum finden. Als ich neulich auf einer BPE-Tagung Klaus Laupichler von unserem Treffpunkt und dem Antrag beim Bundesministerium für Familie erzählte, war er begeistert. »Bleib dran am Lehenshof«, sagte er, »das sind genau die Projekte, die wir brauchen.« ■

Mehr Infos im Internet unter www.forum-schmiede.de

Die Wichtigkeit des Schlafs

Von Matthias Seibt

Fehlender Schlaf und Ver-rücktheit (psychiatrisch: Psychose) gehören zusammen wie Wolken und Regen. Diese Regel gilt für 90 bis 95% aller Menschen, die Zustände der Ver-rücktheit kennen. So wie ohne Wolken kein Regen möglich ist, ist für diese Menschen ohne Schlafverlust kein Ver-rücken (und damit keine Ver-rücktheit) möglich.

Wie kommt es zu dieser Schlaflosigkeit?

Es sind Gedanken, die nicht zur Ruhe kommen und damit auch uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Diese Gedanken beziehen sich in der Regel auf ganz alltägliche Lebenssituationen oder -ereignisse. Einsamkeit, Partnerschaftsprobleme, Schulden, Arbeits- oder Prüfungsstress können uns dermaßen beschäftigen, dass die Gedanken daran uns unseren Schlaf rauben.

Handelt es sich um eine besondere Art der Schlaflosigkeit?

Ja. Die normale Schlaflosigkeit geht mit Müdigkeit und Zerschlagenheit einher, man wünscht sich nichts sehnlicher, als endlich wieder (wie sonst) schlafen zu können. Die zum Ver-rücken gehörende Schlaflosigkeit führt in einen Hellwach-Zustand. Dieser Hellwach-Zustand ist angenehm, der fehlende oder stark verkürzte Schlaf wird nicht als Mangel empfunden. Man hat neue Gedanken, verfügt über ungewöhnlich viel Energie, ist in der Lage, Probleme in Angriff zu nehmen, an die man sich bislang nicht herantraute.

Diese positiven Aspekte des Hellwachseins machen es sehr vielen Menschen schwer, die Gefahr einer beginnenden Ver-rücktheit zu erkennen. Insbesondere wenn dieser Hellwach-Zustand im Anschluss an eine Niedergeschlagenheit (psychiatrisch: Depression) entsteht, werden die möglichen Nachteile dieses Zustands unterschätzt.

Wie lange dauert der Übergang vom Hellwach-Zustand in die Ver-rücktheit?

Das dauert unterschiedlich lang. Wichtigster Aspekt hierbei ist die Dauer des verbliebenen Schlafs. Zwei Stunden sind gefährlicher als vier Stunden.

Wie wichtig ist Schlaf?

Atmen, trinken, schlafen und essen sind unsere Grundbedürfnisse. Schlafen und trinken sind von ähnlicher Wichtigkeit. Nach sieben bis neun Tagen »Verzicht« auf eines dieser beiden Grundbedürfnisse wird es bei mitteleuropäischem Klima für einen gesunden jungen Menschen spätestens lebensgefährlich.

Die uns im Hellwach-Zustand beschäftigenden Gedanken können uns derart von unseren Grundbedürfnissen ablenken, dass wir nicht mehr (kaum noch) essen. Der zusätzliche Nahrungsentzug verstärkt dann wiederum unsere Aufgedretheit oder Überdretheit. Manche Menschen vergessen sogar das Trinken. ■

Dieses Papier steht im Internet unter www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de, dort mehr Lesenswertes.

Service-Nummern für Psychiatrie-Erfahrene

Telefonischer Erstkontakt

Gibt Auskunft über den BPE, über Selbsthilfegruppen vor Ort, leitet Anfragen weiter und versendet Infomaterialien:
Tel. (0234) 68 70 55 52, Fax: 640 51 03,
E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de.

Psychopharmaka-Beratung

Matthias Seibt berät Montag bis Donnerstag von 11.00–17.00 Uhr unter Tel. (0234) 640 51 02.
Weitere Informationen:
Psychopharmaka-Beratung des BPE,
Wittener Str. 87,
44 789 Bochum,
E-Mail: Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de,
Internet:
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de.

Sozialhilfe-, Rechts- und Computerberatung

Der BPE bietet seinen Mitgliedern (und nur diesen!) eine kostenlose Sozialhilfeberatung, Rechtsberatung und Computerberatung an. Die Telefonnummern stehen im Mitgliederrundbrief des BPE.

Adresse des BPE

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE), Wittener Str. 87,
44 789 Bochum,
E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de oder vorstand@bpe-online.de oder beratung@bpe-online.de,
Internet: www.bpe-online.de.

Die Wittener Str. 87 liegt 12 Fußminuten vom Hinterausgang des Bochumer Hbf entfernt. ÖPNV Linien 302, 310, 345 und 368 bis H Lohring.