

„Irren ist menschlich“ e.V. -
Verein für Psychiatrie-Erfahrene
in und um Regensburg



Newsletter Nr. 2/2021



„Vincent mit verbundenem Ohr“ von Johannes Frank



Was gibt's Neues beim Verein?

„Recovery College“ entsteht in Regensburg

Unter „Recovery College“ versteht man ein vielfältiges Kursangebot rund um das Thema „psychische Gesundheit“. Das Angebot richtet sich vor allem an interessierte Menschen, aber auch an von psychischen Erkrankungen Betroffene, deren Angehörige und Fachpersonen. Dabei soll ein inklusiver Austausch ermöglicht werden und eine Alternative zu bereits bestehenden Angeboten geboten werden. Dadurch können möglichst viele Menschen erreicht werden.

In Bremen und Gütersloh gibt es jeweils schon solch ein Recovery College. Das Vorbild dafür existiert in England, wo sich das Angebot an vielen Orten bereits etabliert hat. Dabei wird auf eine Mischung aus Wissensvermittlung und kreativen Inhalten gesetzt, bei denen der Schwerpunkt auf der Genesung und dem Gesund-Bleiben liegt.

Zudem soll es „trialogisch“ ausgerichtet sein, das heißt die Kurse werden von Trainer*innen-Tandems, bestehend aus einer*m Psychiatrie-Erfahrenen, einer Fachperson oder einer*m Angehörigen geleitet.

Diese Idee fanden die aktiven Mitglieder vom Verein „Irren ist menschlich“ e.V. richtig gut. Deshalb möchte der Verein dieses Angebot auch in der Region Regensburg etablieren.

Um den Aufbau in Regensburg voranzutreiben, treffen sich seit einigen Monaten dazu regelmäßig Engagierte in einer Arbeitsgruppe.

Diese arbeiten aktuell an einem Konzept für das Projekt, um dann an mögliche Kostenträger herantreten zu können.

Außerdem begleitet eine Studentin der Sozialen Arbeit den Aufbau des Recovery Colleges im Rahmen ihrer Bachelor-Arbeit und sichert so auch das wissenschaftliche Vorgehen.

Autorin: Eva Stempfle

Recovery

„Wendepunkt Psyche + Medien“

Eine Initiative gegen die stigmatisierende Darstellung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung in den Medien



Chris Kerbeck

Es heißt, Geschichte(n) werden von Siegern erzählt. Heißt also der Umkehrschluss, wenn ich **meine** Geschichte erzähle, mache ich mich zum Sieger?

In den nun sechs Jahren meiner Erlebnisreise durch die Psychiatrie habe ich faszinierende Menschen getroffen. Ihre Lebensgeschichten waren berührend, dramatisch, fesselnd. Es sind außergewöhnliche Menschen, die couragiert und oft verzweifelt gegen die Hürden ihrer Erkrankung ankämpfen. Nirgendwo sonst habe ich so viele entschlossene Held*innen getroffen. In den Medien jedoch wird meist ein gegenteiliges Bild entworfen. Psychisch erkrankte Menschen werden klischeehaft als Gewalttäter (der Mörder ist immer der Schizophrene) oder liebevolle Trottel (siehe aktuell "Tonis Leben") inszeniert.

Wenn man bedenkt, dass der Normalbürger*innen häufig nur in den Medien etwas über psychische Erkrankungen erfährt, tragen nach unserer Meinung reißerische Artikel, Fehlinformationen und triviale Geschichten zur Stigmatisierung Psychiatrie-Erfahrener bei. Doch wenn Drehbuchautor*innen, Schauspieler*innen, Regisseur*innen und Redakteur*innen nur ein oberflächliches Abbild im Kopf haben, wie sollen sie dann ein realistisches Portrait unserer Welt erstellen?

Eva-Maria und ich haben die Initiative "Wendepunkt Psyche + Medien" mit dem Ziel der Aufklärung Medienschaffender ins Leben gerufen. Wie sieht der Alltag mit einer psychischen Erkrankung aus? Welche Hürden müssen wir überwinden? Was heißt das, eine Psychose zu erleiden oder eine Persönlichkeitsstörung zu haben?

In einem dreistündigen Online-Seminar gewähren wir den Teilnehmenden einen Blick in unsere Biografien, erklären Krankheitsbilder, hinterfragen Stigmatisierungen und Klischees. Wir wollen neugierig machen auf die "verrückten" Held*innen des Alltags. Unser Ziel ist außerdem die Vernetzung von Psychiatrie-Erfahrenen und Medienschaffenden, um ein möglichst authentisches Bild unserer Lebensrealität in der Öffentlichkeit zu fördern. Wer sich dem Projekt gerne anschließen möchte, einen Einblick in seine/ihre Erkrankung und/oder Biografie erlauben möchte, ist uns herzlich willkommen. Wir suchen noch Mitstreiter*innen, denn einem Menschen eine Stimme zu geben, ihn seine Geschichte erzählen zu lassen, bedeutet, ihm eine Identität zu geben.

Sowohl Eva-Maria wie auch ich machen eine Ausbildung zur EX-IN-Geneungsbegleiterin. Wir engagieren uns ehrenamtlich in der Selbsthilfe.

<https://wendepunktpsyche.wordpress.com/>



Künstlerportrait: Johannes Frank

johannesfrankskunst.wordpress.com

Immer schon habe ich gerne gemalt und Geschichten erzählt.

Nach einer schweren Krise half mir die Kunst wieder zurück ins Leben. Seit letztem Jahr male ich sehr viel nach künstlerischen Vorbildern. Ich interpretiere die Bilder auf meine expressive Weise und mit meiner farbenfrohen Fantasie neu.

Johannes Frank gehört zur künstlerischen Gruppe „Der blaue Stier“.

Franz

Ein deutsch-tschechischer Autor streichelt einen Schäferhund. Eine Schwarz-Weiß-Fotografie war der Ausgangspunkt dieses Farbensturms.

Vincent on the road

Van Gogh malte das Bild seines Arbeitsweges, das ich hier neu interpretiert habe. Da ging es Vincent noch gut. Vor seiner psychischen Krise entstanden, versprüht das Bild Leichtigkeit, die ich einfangen wollte.

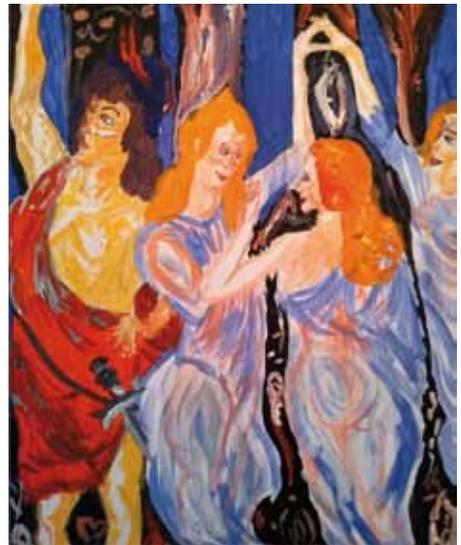




Südseetraum nach Paul Gauguin



Zwischen Tag und Traum



**Nach Botticelli:
Die drei Grazien und Merkur**

Der Vorstand/Aktive stellen sich vor: Harald Kelsch

Ich bin seit etwa 20 Jahren psychiatrieerfahren, war wegen immer wiederkehrender schwerer depressiver Episoden mehrfach in längerer stationärer und ambulanter Behandlung, habe mehrere Psychotherapien gemacht. Seit etwa 10 Jahren bin ich Mitglied bei „Irren ist menschlich“, seit Mai 2017 im Vorstand.



Bild von Anna Goldberg

Warum bist Du bei „Irren ist menschlich“?

Ich bin Arzt und habe bis zu meiner Berentung vor einigen Jahren in der Psychiatrie in mehreren Kliniken gearbeitet. Gerade deswegen weiß ich, welchen Vorbehalten, Vorurteilen, Ausgrenzungen und gesellschaftlichen Nachteilen Menschen mit psychischen Erkrankungen (immer noch) ausgesetzt sind. Allein ist es fast unmöglich, dagegen anzugehen. Das war der Grund, warum ich zum Verein gegangen bin und auch als Vorstandsmitglied versuche, die Interessen von Betroffenen zu vertreten und etwas gegen diese Stigmatisierung zu unternehmen.

Was bedeutet es, als Arzt in der Psychiatrie selbst zu erkranken?

Weil ich Arzt bin, habe ich oft gehört, du musst dich doch selbst besser schützen oder dir helfen können? Die Antwort ist ein klares Nein. Auch mit noch so viel psychiatrischer Kompetenz ist man einer psychischen Erkrankung genauso „ausgeliefert“ wie alle anderen Betroffenen auch. Man kann sich halt schlecht an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen. Aber mein vorher rein medizinisches Verständnis von seelischer Krankheit hat sich völlig verändert. Ich weiß z. B., was es heißt, verschiedenste Psychopharmaka mit teils erheblichen Nebenwirkungen nehmen zu müssen, die ich vorher selbst oft genug, ohne dies wirklich einschätzen zu können, verordnet habe.

Was sind Deine Schwerpunkte im Vereinsvorstand?

Ich vertrete den Verein in vielen Gremien und bei Veranstaltungen, die derzeit pandemiebedingt ja leider überhaupt nicht stattfinden können. Eine gute Vernetzung im psycho-sozialen Bereich ist enorm wichtig, um als Psychiatrieerfahre gehört und gesehen zu werden. Das hat man deutlich bei der Neufassung des Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetzes vor einiger Zeit feststellen können. Erfreulicherweise haben wir Psychiatrieerfahrenen inzwischen in vielen Bereichen ein Mitsprache- und Entscheidungsrecht. Auch beim Aufbau des neuen bayernweiten Krisendienstes war ich als Vertreter des Vereins beteiligt.

Was hat Dir während schwerer Krankheitsphasen eher wenig geholfen?

Die, sicher nicht böse gemeinte, Aufforderung: „Jetzt lach doch mal!“ Das ist für Depressionserkrankte so absurd, dass ich - in besseren Phasen - schon fast wieder darüber lachen muss.

Berichte aus dem Alltag von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen

Sarah (22 J.) ist an Anorexia nervosa (Magersucht) erkrankt. Sie hat ihrer Schwester Veronika (32 J.) einige Fragen gestellt. Eine psychische Krankheit hat meist Auswirkungen auf die nahen Angehörigen. Welchen Umgang hat Sarahs Schwester mit der Situation gefunden? Diese und weitere Fragen hat Sarah ihrer Schwester gestellt.

Wann sind dir die ersten Veränderungen meines Verhaltens aufgefallen?

Ich glaube, als erstes ist mir aufgefallen, dass du in kurzer Zeit sehr viel abgenommen hast. Als ich wusste, dass es dir damals nicht gut ging, habe ich mir schon nach kurzer Zeit Sorgen gemacht. Aber wie schnell du dann tatsächlich in einer Magersucht gefangen warst, hat mich völlig überrumpelt.

Wie hast du die akuten Krankheitsphasen erlebt?

Ganz unterschiedlich. In der ersten Zeit war ich völlig verzweifelt und wollte dir am liebsten Kalorien untermogeln, wo es nur ging, aus Angst, dass dein Körper zusammenbricht. Allerdings musste ich bald einsehen dass das nichts half. Die einzige Person die dich in ganz schlimmen Phasen erreicht hat, war unsere Mutter. Eine Zeit lang war ich furchtbar wütend auf dich, weil du die Krankheit nicht loslassen konntest. Auch weil wir immer wieder um dein Leben fürchten mussten. Aber die akuten Phasen haben sich sehr verändert über die Jahre. Inzwischen stehen eher die Depression und die Persönlichkeitsstörung im Vordergrund. Du reagierst zwar immer noch mit nicht-Essen auf schwierige Zeiten, aber bist körperlich deutlich stabiler. Und du sagst von dir aus Bescheid, wenn es dir nicht gut geht –darüber bin ich sehr froh!

Gibt es etwas, was du anderen Angehörigen mitgeben möchtest?

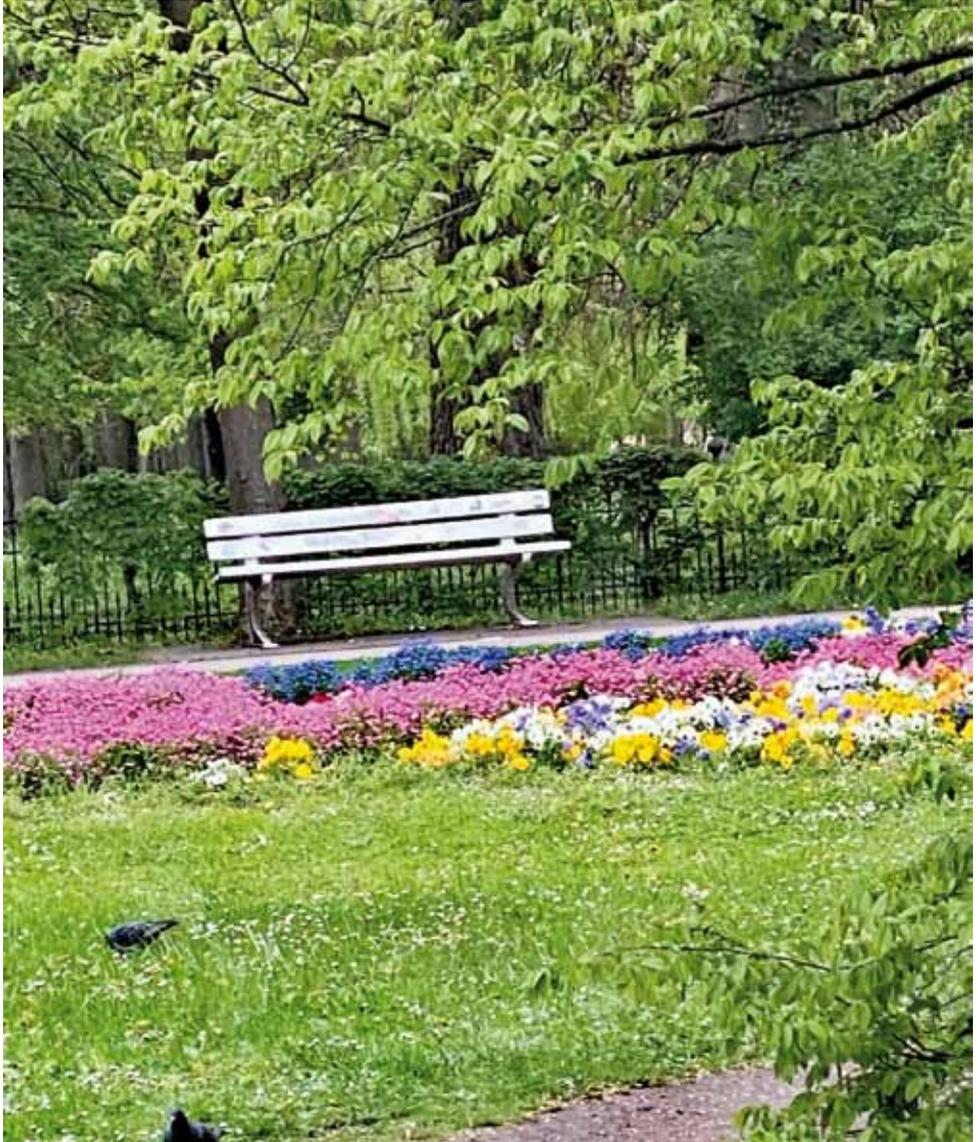
Ich glaube, jede Familie muss ihren ganz eigenen Weg finden da gemeinsam durchzukommen. Aber Geduld braucht es wohl immer: mit dem/der Betroffenen, mit sich selbst und auch mit den anderen Familienmitgliedern. Ich musste vor allem erkennen, wo meine eigene Grenzen sind und ab wann ich mich distanzieren muss, um selbst nicht an der Situation kaputt zu gehen. Außerdem glaube ich, dass man als Angehörige*r nie wirklich verstehen kann, was in einem*r Betroffenen vorgeht. Aber man kann trotzdem versuchen, im Gespräch zu bleiben!

Wie hast du auf meine Suizidgedanken reagiert?

Meistens habe ich das nur indirekt über unsere Mutter oder von dir im Nachhinein erfahren. Dadurch hatte ich immer das Gefühl, in solchen Situationen selbst nicht wirklich etwas tun zu können. Aber ich glaube, du hast in den letzten Jahren auch gelernt, dann mit jemanden zureden dem du vertraust und dir Hilfe zu holen. Das ist zwar keine Garantie, aber für mich eine große Entlastung.

Was hat dir geholfen, wenn du Angst um mich hattest?

Zu Beginn wollte ich die Angst immer durch Aktionismus verdrängen. Ich habe mir viele Gedanken gemacht was dir helfen könnte und was ich tun könnte. Aber wirklich geholfen hat mir eigentlich nur, dich loszulassen und auf mich selbst aufzupassen. Mein Mann hat irgendwann mal zu mir gesagt: „Es hilft niemanden wenn du an der Situation kaputt gehst, am wenigsten deiner Familie.“ Das hat mir damals die Augen geöffnet und das sage ich mir auch heute noch in schwierigen Zeiten.



War es schwierig für dich, mich auf der geschützten Station zu besuchen?

Als ich dich dort besucht habe, warst du noch ziemlich jung. Ich habe zu Beginn gehofft dass es dir hilft dort nicht vor dem Ausmaß deiner Krankheit davonlaufen zu können. Aber es hat sich nicht gut angefühlt dich dort zu besuchen. Vor allem weil schnell klar war, dass dich die ganze Situation dort überfordert. Dadurch waren wir alle stark hin-und hergerissen. Heute bestimmst du selbst, ob und wann du in die Klinik gehst. Das ist in meinen Augen ein wichtiger Schritt deiner Entwicklung.

Hat die Krankheit etwas an unserem Verhältnis verändert?

Ja, sicher. Die Krankheit war von Beginn an sehr dominant und aufgrund der Persönlichkeitsstörung prägt das unsere Familie natürlich auch heute noch. Unser Verhältnis war lange Zeit von Ängsten und auch Schuldgefühlen geprägt. Dadurch haben wir so manche Muster entwickelt allen Beteiligten nicht gut tun. Gerade, weil du meine kleine Schwester bist und es noch andere Baustellen in unserer Familie gibt, fühle ich mich auch heute noch für dich verantwortlich. Aber du bist mit deiner Krankheit inzwischen erwachsen geworden und suchst dir deinen Weg. Manchmal tue ich mich zwar schwer damit dass wir bestimmte Dinge nicht teilen können weil wir so unterschiedlich sind. Aber in erster Linie freue ich mich, dass du dir ein eigenes Leben aufgebaut hast!

Hast du Hilfsangebote in Anspruch genommen bzw. was hat dir geholfen?

Ich habe kein spezielles Hilfsangebot in Anspruch genommen, aber immer mal wieder andere Hilfe gesucht, wenn ich unter unserer schwierigen Familiensituation gelitten habe. Oft hat ein einzelnes Gespräch mit einem Außenstehenden schon viel in Bewegung gebracht. Am konstantesten hat mir auf jeden Fall geholfen, die Gefühle nicht runterzuschlucken und mit meinem engsten Umfeld immer wieder darüber zu reden. Auch wenn es sich manchmal sinnlos anfühlt und man „müde“ ist.

Fällt es Dir nach dieser Zeit leichter, damit umzugehen?

Ja, auf alle Fälle! Es gab in den letzten acht, neun Jahren ganz unterschiedliche Phasen: Angst, Wut und auch Trauer, dass dieses „Schicksal“ der Krankheit da ist. Aber inzwischen kann ich es meistens gut akzeptieren und freue mich einfach, wenn es dir gut geht und wir eine schöne Zeit haben.



A large field of colorful flowers, including purple, yellow, white, and pink blossoms, stretches across the foreground and middle ground. In the background, there is a green lawn, a paved path, and several trees with green foliage. The scene is bright and vibrant.

Leben ist das was passiert, während du beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.

John Lennon

Fotos von Sarah Weber

Zum Verein

Unsere Ziele sind:

- Abbau von Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen
- Vernetzung mit ähnlichen Vereinen und Organisationen
- Interessensvertretung in Gremien und Arbeitskreisen des Bezirks und der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Versorgungsgebietes Regensburg)
- Austausch mit psychiatrischen Kliniken
- Etablierung von Psychiatrie- Erfahrenen als Experten in eigener Sache (EX-IN)
- Ermöglichung von mehr Teilhabe Psychiatrie- Erfahrener

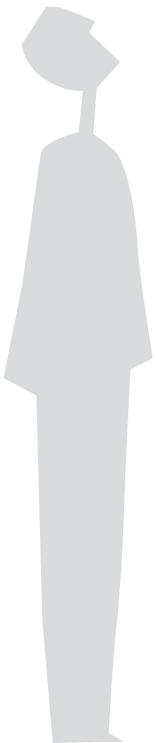
Sitz des Vereins und Kontakt:

Wollwirkergergasse 4
93047 Regensburg

Festnetz: 0941 - 50 47 9777

Mail: info@irren-ist-menschlich-ev.de

www.irren-ist-menschlich-ev.de



Veranstaltungen/Termine

Workshop vom BayPE zur Resilienz

Wie kann man sich selber trotzdem vor einer seelischen Krise schützen und zu innerer und äußerer Ruhe gelangen? Wie baue ich Selbstwirksamkeit, Akzeptanz und Optimismus auf und gelange damit zu seelischer Stärke? Was bedeutet Empowerment (Ermächtigung, hier: Hilfe zur Selbsthilfe lernen), Achtsamkeit und Recovery (Genesung, Überwindung der Krise) und wie kann ich dies für mich sinnvoll einsetzen? Welche Strategien helfen mir weiter, um nicht komplett durchzudrehen? Der Bayerische Landesverband PsychiatrieErfahrener e.V. bietet in diesem Jahr vier Workshops an, in denen wir uns intensiv mit diesen Fragen beschäftigen und lernen, besser durch die Pandemie und andere Krisen zu kommen.

Kosten:

Die Workshops sind kostenlos. Es fallen lediglich die Kosten für Anfahrt und Übernachtung an. Übernachtung ist optional und kostet circa 50€ mit Abendessen und Frühstück. Die genauen Kosten finden Sie auf der Homepage unter: www.baype.info

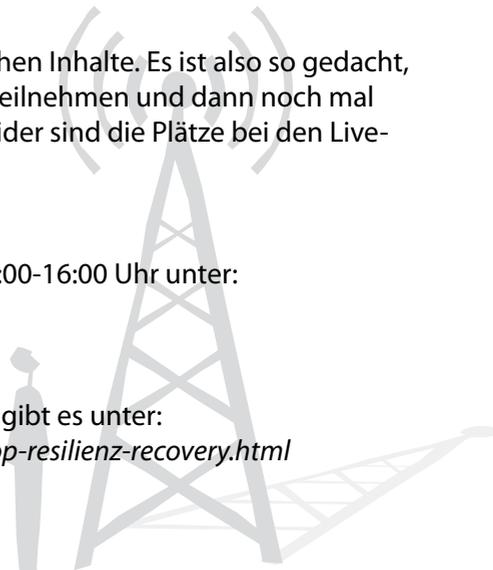
Termine:

11. + 12. Juni 2021 (online)
17. + 18. September 2021 (Augsburg)
29. + 30. Oktober 2021 (Kloster Irsee)
26. + 27. November 2021 (Bad Kissingen)
Abschlussveranstaltung 2022

Wichtig: Alle Workshops behandeln die gleichen Inhalte. Es ist also so gedacht, dass Interessent*innen an einem Workshop teilnehmen und dann noch mal (optional) an der Abschlussveranstaltung. Leider sind die Plätze bei den Live-Veranstaltungen auf 12 begrenzt.

Kontakt:

Mo, Di, Mi, Fr von 10:00-13:00 Uhr und Do 13:00-16:00 Uhr unter:
Telefon: 0821/45047863
Mail: kontakt@baype.info
Homepage: www.baype.info
Anmeldung und den Flyer zur Veranstaltung gibt es unter:
<https://www.baype.info/seite/520441/workshop-resilienz-recovery.html>



Vors. Thema: „Bipolare Störung und Versorgungsmodelle“

Prof. Peter Brieger, kbo, München

13.07.2021

18:00 - 19:30 Uhr

Die medbo-ärzt:innen, Therapeut:innen, Pfleger:innen und alle Interessierten aus der psychiatrischen Versorgungsstruktur herzlich ein zu einer besonderen Online-Vortragsreihe medbo Psychiatrie aktuell. Freuen Sie sich auf folgende aktuelle Vorträge mit anschließender Diskussion

Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Es werden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Landesärztekammer bzw. der Psychotherapeutenkammer beantragt.

Bitte melden Sie sich unter ibp.medbo.de (Tagungen und Veranstaltungen) an.

medbo Bezirksklinikum Regensburg
Universitätsstr. 84 | 93053 Regensburg | ibp-veranstaltungen@medbo.de

Aktion T4 – Gedenken an die NS Verbrechen an Menschen mit Behinderung

Die „Aktion T4“ (benannt nach der Tiergartenstraße 4 in Berlin, dem Sitz der zuständigen Zentraldienststelle) bezeichnet die logistisch und bürokratisch gezielt organisierte Ermordung von angeblich lebensunwerten Menschen durch das nationalsozialistische Regime. Die Planungen dieser systematischen Auslöschung begannen bereits 1939, die Umsetzung erfolgte anschließend in den Jahren 1940 und 1941. Mehr als 70.000 Menschen mit körperlichen, seelischen und geistigen Behinderungen wurden gezielt ausgewählt, in Tötungsanstalten deportiert und dort anschließend in Gaskammern ermordet.

Widerstand in der Öffentlichkeit führte 1941 schließlich dazu, dass die Aktion T4 offiziell eingestellt wurde. Inoffiziell ging das Töten jedoch durch Gifteinjektionen, Überdosis von Schlafmitteln sowie durch erzwungene Unterernährung weiter. Die Stadt Regensburg möchte zusammen mit vielen Kooperationspartnern*innen im Rahmen einer Veranstaltungsreihe an die zahlreichen Opfer erinnern. Zudem soll mehr Bewusstsein in der Gesellschaft für diese Thematik geschaffen werden, denn die Verbrechen der Nationalsozialisten betrafen alle. Die Veranstalter bestehen aus einer Kooperation der Stadt Regensburg, vertreten durch die Stabsstelle Erinnerungs- und Gedenkkultur und der Antidiskriminierungsstelle, des städtischen Inklusionsbeauftragten, der Volkshochschule und der städtischen Bücherei sowie des Vereins „Irren ist menschlich“ e.V., der medbo, der Initiative „Stolpersteine“ in Regensburg, des Arbeitskreises Frauen Inklusiv, des Evangelischen Bildungswerks, der Katholischen Erwachsenenbildung und der Katholischen Jugendfürsorge.

Raphael Birnstiel

von der Stabsstelle Erinnerungs- und Gedenkkultur der Stadt Regensburg



Aktion T4: 20. Mai 2021 - Januar 2022

Gedenken an die NS Verbrechen an Patienten und Menschen mit Behinderung

Unser Verein ist an folgenden Veranstaltungen mit beteiligt:

„Ohne Titel. Aquarell auf Karton. Unsigniert“

Lesung: Dieter Lohr

Datum: 21. Oktober 2021 – L

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: Lesesaal Stadtbücherei

(städt. Bücherei/Stabsstelle/Irren ist menschlich e.V)

Nebel im August

Filmgesprächspartner: Dr. Raueiser / Kloster Irsee

Datum: 24. November 2021

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: Reginakino Regensburg

Reihe der Katholischen Erwachsenenbildung

„Mensch im Fokus“

Himmel und Mehr

Filmgesprächspartnerin: Alexandra Pohlmeier

Datum: 02. Februar 2022

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: Reginakino Regensburg

Reihe der Katholischen Erwachsenenbildung

„Mensch im Fokus“

und Infos „zum Verein“

Sie möchten sich im Verein engagieren?
oder uns mit einer Spende unterstützen?



Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich beim Verein engagieren möchten und sind auch jederzeit für Vorschläge und Rückmeldungen von Ihnen offen. Bitte schreiben Sie hierzu eine Mail an info@irren-ist-menschlich-ev.de oder kontaktieren uns telefonisch unter 0941/50479777 (ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen)

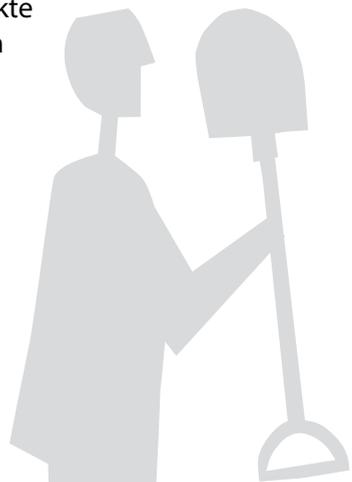
Sie möchten für den Verein spenden?

Wir finanzieren alle Vereinstätigkeiten und Projekte über Spenden und Mitgliedsbeiträge und freuen uns, wenn Sie uns unterstützen möchten. Unser Spendenkonto lautet:

IBAN: DE08 7505 0000 0000 0343 89

BIC: BYLADEM1RBG

Bankname: Sparkasse Regensburg



Der Verein „Irren ist menschlich“ e.V. wird vom Bezirk Oberpfalz durch die Finanzierung einer Ex-In-GenesungsbegleiterInnen-Stelle gefördert.

Bezirk
Oberpfalz



Druck bei:

DIMETRIA^{vdk} gmbH

www.dimetria.de