

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



Newsletter Nr. 3/2021



„Heulende Zwiebel“ von Thomas Plecher



Editorial

Was gibt's Neues beim Verein?

Aktion Stolpersteine putzen S. 3

Große Ehrung für Klaus NuißlS.4

„Irren ist menschlich“ e.V. Bündnispartner
bei Bayern bleibt bunt RegensburgS.5

EX-IN Genesungsbegleitung

Erfahrungsberichte aus der PraxisS.6

FIT-FrauenIntegration durch SporT mit SpaßS.7

Wussten Sie schon, dass...S.8

Mitmachen ist angesagt!S.9

Künstlerportrait: Thomas Plecher S.10

Die Praktikantin stellt sich vor:

Chris Kerbeck S.12

Berichte aus dem Alltag von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen

Interview „Irren ist menschlich“ e.V. mit Dieter
Schön, Psychiater und Psychotherapeut S.13

Zum Verein S.17

Die Woche der seelischen Gesundheit S.18

Botschafter*in werden für die „grüne Schleife“ . S.19

Veranstaltungen/Termine Woche der
Seelischen Gesundheit S.20

**Aktion T4 – Gedenken an die NS Verbrechen
an Menschen mit Behinderung** S.26

und Infos „zum Verein“ S.27



Was gibt's Neues beim Verein?

Aktion Stolpersteine putzen

Am Montag, den 16.08.2021 haben sich acht Mitglieder unseres Vereins getroffen, um die Stolpersteine in der Nähe des Büros in der Wollwirkergasse zu reinigen. Diese Stolpersteine sind kleine, im Boden verlegte Gedenktafeln, die an das Schicksal der Menschen in der NS-Zeit erinnern sollen. Diese Personen wurden

aufgrund ihrer Herkunft, ihrer Religion oder wegen körperlicher, geistiger oder psychischer Behinderung verfolgt, deportiert und ermordet. „Irren ist menschlich“ e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, dass diese Zeit nicht vergessen werden darf, damit es sich hoffentlich nicht mehr wiederholt.

Frau Gutmann und Frau Feichtmayer-Arnold vom evangelischen Bildungswerk (EBW) haben sich dankenswert die Zeit genommen, um allgemein über Stolpersteine zu sprechen und über die Lebensläufe der Personen, denen ein Stolperstein gewidmet ist. Diese sind auf der Internetseite www.stolpersteine-regensburg.de oder über die kostenlose App oder Homepage www.stolpersteineguide.de für alle Interessierten nachlesbar, inklusive Verlegungsort der Steine.

Psychisch erkrankte Personen galten als „unwertes Leben“ und „unnütze Esser“ und fielen in Folge dessen der NS-„Euthanasie“ zum Opfer und starben häufig in jungen Jahren. Die Lebensläufe dieser Menschen haben alle Teilnehmer*innen stark bewegt, die Opfer werden als „Verbündete im Geiste“ gesehen und das Gedenken an diese Menschen muss bewahrt werden. Das Reinigen der Stolpersteine soll Respekt und Wertschätzung sein.

„Irren ist menschlich“ e.V. möchte sich fortan regelmäßig um die Reinigung der Stolpersteine kümmern, an den Standorten Wollwirkergasse 11 (Frau Philomena Zankl), Lederergasse 16 (Frau Sophie Bauer), Portnergasse 7 (Herr Alois Hartl) und Haagasse 13 (Herr Ludwig Kiergassner).

Eva Stempfle

Fotos: Klaus Nuißl



Große Ehrung für Klaus Nuißl

Es gibt eine erfreuliche Neuigkeit: Im Rahmen eines Festaktes im Reichssaal des Alten Rathauses wurde unser langjähriges Vorstandsmitglied Klaus Nuißl am 30. Juli 2021 mit der Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik ausgezeichnet. Frau Oberbürgermeisterin Maltz-Schwarzfischer würdigte in einer feierlichen Ansprache das langjährige Engagement, mit dem sich Klaus Nuißl um die Interessen Psychiatrieerfahrener Menschen verdient gemacht hat.

Im Rahmen seiner Mitarbeit bei „Irren ist menschlich“ e.V. habe sich Vieles im Verein positiv weiterentwickelt. Es sei ihm gelungen, Projekte und Aktivitäten ins Leben zu rufen, die dem Abbau von Stigmata und Vorurteilen gegenüber psychisch erkrankten Menschen dienen.

Dazu gehörten der offene Umgang mit der eigenen Krankheitsgeschichte, den er im Rahmen von Prävention und Aufklärung, wie zum Beispiel durch BASTA-Schulprojekte, Schulungen und Selbsthilfegruppen nutzen konnte.

Ein großes Anliegen sei ihm auch die Förderung des EX-IN-Gedankens mit dem Ziel, betroffene Menschen zu Expert*innen in eigener Sache zu machen.

Der Verein „Irren ist menschlich“ e.V. gratuliert Klaus Nuißl zu der außergewöhnlichen und verdienten Ehrung, dankt ihm für seinen unermüdlichen Einsatz und wünscht ihm weiterhin viel Erfolg beim Erreichen seiner persönlichen Ziele.

Harald Kelsch und Anna Goldberg



Foto: Hans Nuißl



„Irren ist menschlich“ e.V. Bündnispartner bei Bayern bleibt bunt Regensburg“

„Bayern bleibt bunt“ Regensburg ist ein breites Bündnis aus verschiedenen lokalen Gruppierungen und Initiativen, die sich anlässlich einer großen Demonstration im Oktober 2018 zusammengefunden haben und seither kooperieren.

Das Bündnis wendet sich gegen Diskriminierung von Personen oder Gruppen aufgrund ihrer ethischen Herkunft, ihres Geschlechts, ihrer Religion oder Weltanschauung, ihrer Behinderung oder ihrer sexuellen Identität. Das Bündnis versteht sich als Plattform der Information und Aktion. Es vernetzt Akteur*innen, organisiert Proteste und Kampagnen und entwickelt öffentliche Aktionsformen für Demokratie, Respekt und Vielfalt und für die Einhaltung der Menschenrechte.

Anlässlich der bevorstehenden Bundestagswahl veranstaltete „Bayern bleibt bunt“ einen sogenannten „Round Table“ am 7. August 2021, bei dem die Vertreter der Initiativen die Möglichkeit bekamen, den Politikern der verschiedenen Parteien (CSU, SPD, Bündnis90/ die Grünen, FDP, ÖdP und die Linke) Fragen zu stellen. „Irren ist menschlich“ e.V. war zusammen mit Phoenix e.V. für das Themengebiet „Inklusion“ zuständig und nahm hierbei eine Expert*innen-Position ein.

Hierbei haben wir Fragen gestellt, die auf die Versorgung von Menschen mit Krisenerfahrung abzielten und die Bedürfnisse dieser Personengruppe beleuchteten.

Eva Stempfle

EX-IN Genesungsbegleitung Erfahrungsberichte aus der Praxis

Vom Rollenwechsel profitieren alle!

„Welche Genesungsbegleitende arbeiten wo, wie lange, in welchem Beschäftigungsverhältnis und mit welchen Aufgaben? Praktische Fakten und persönliche Erfahrungen machen ihr Arbeitsfeld (be-)greifbar.

Der Einsatz von Peers wird mehr und mehr zur Regel, die Wirksamkeit ihrer Tätigkeit im Kontakt mit anderen psychisch erkrankten Menschen ist wissenschaftlich fundiert. Sie arbeiten z. B. in Sozialpsychiatrischen Diensten, Kontaktcafés, psychiatrischen Kliniken oder auch in der Forschung.

Zwanzig Genesungsbegleitende reflektieren den Rollenwechsel von Nutzenden zu psychiatrienerfahrenen Kolleg*innen. Ihre Berichte vermitteln Denkanstöße, spannende Einblicke und vielfältige Impulse – sowohl für Leitungskräfte und Mitarbeitende als auch für Psychiater*innen mit Interesse an EX-IN.“

(Quelle: www.psychiatrie-verlag.de)

Das Buch „EX-IN Genesungsbegleitung. Erfahrungsberichte aus der Praxis“ entstand als gemeinsame Idee von Susanne Ackers und Klaus Nuißl, um den Gedanken von EX-IN noch weiter zu verbreiten und aus den Erfahrungen zu lernen. Was liegt näher, als die arbeitenden Expert*innen aus Erfahrung selbst zu fragen, was sie in ihrer Arbeit erleben und welche Erfahrungen sie machen?

Es kostet 20 € und kann auch über uns erworben werden, nehmt dazu einfach mit uns Kontakt auf.

Das Honorar der Herausgeber*innen, Susanne Ackers und Klaus Nuißl, geht zu gleichen Teilen als Spende an den Verein exPEERienced in Berlin und unseren Verein „Irren ist menschlich“ e.V. in Regensburg.



FIT – FrauenIntegration durch Sport mit Spaß

Auch Frauen in schwierigen Lebenslagen wollen gesund und fit bleiben. Das Kooperationsprojekt FIT Regensburg will diese Frauen unterstützen und bietet deshalb ab September 2021 wieder vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund.

Angeboten werden z.B. Pilates, Frauenfitness, Zumba und Yoga. Wer noch nicht Radfahren kann, kann es bei FIT lernen. Räder werden dabei gestellt oder können mitgebracht werden. Alle Kurse sind kostengünstig oder sogar kostenfrei und finden wohnortnah in den verschiedenen Familienzentren der Stadt Regensburg statt.

FIT Regensburg steht für Frauenintegration durch Sport mit Spaß und läuft erfolgreich seit 2008 in vielen Regensburger Stadtteilen. Das Projekt entstand aus dem Transfer von BIG-Erlangen auf Regensburg. 2-3 mal jährlich bringt FIT ein neues Programm heraus.

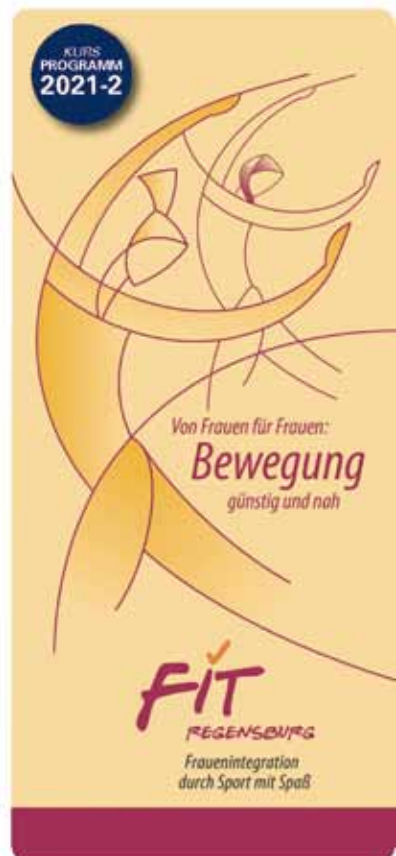
Kontakt und Information: Den Programmflyer gibt es bei den Kooperationspartner/innen sowie in den Bürgerbüros und auf der Homepage des Landratsamtes unter

<https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservice/gesundheitsfoerderung-hilfe/?gesundheitsfoerderung&orga=93367>

(Formulare und weiterführende Infos) und der Stadt Regensburg unter

www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-der-gleichstellungsstelle

Weitere Informationen bei den jeweiligen Veranstalterinnen und bei Stephanie Dobslaw, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für die Stadt und den Landkreis Regensburg, Tel. 0941 4009-739, E-Mail: sozialdienst@landratsamt-regensburg.de



Wussten Sie schon, dass ...

unser Gehirn ungefähr 1300 Gramm schwer ist, zu über 80 Prozent aus Wasser besteht und aus rund 86 Milliarden Zellen aufgebaut ist, die 100 Billionen Verbindungen haben? Unser Gehirn verbraucht ein Fünftel des Sauerstoffs und 20 Prozent unserer Energie.

Geheimnisvoll auch eine ganz neue Erkenntnis. Zellen schwingen in einem Rhythmus ...

Erinnerungen werden zerteilt in winzige Bruchstücke an unterschiedlichen Stellen im Gehirn gespeichert. Damit sie wieder zu einer Einheit werden, übernimmt der Hippocampus die Steuerungsfunktion. Die Erinnerungen erkennen sich am Rhythmus, einer Schwingung der Zelle; so wie ein Geigenspieler eine andere Geige in der musikalischen Vielfalt eines Orchesters erkennt.

Nur zu Beginn, während sich die Künstler das Stück gemeinsam erarbeiten, spielt der Dirigent eine entscheidende Rolle. Haben sie sich das Stück erst einmal erarbeitet, automatisieren sich die Wege und der Dirigent (Hippocampus) wendet sich dem Einüben neuer Musikstücke zu.

Wenn Sie mehr über das Gehirn und seine faszinierende Funktionsweise erfahren wollen, empfehle ich den kostenlosen Podcast: "Das Gehirn und der Finger", aus dem auch diese kleine Anekdote stammt, nämlich aus der Folge 36 "Erinnerungen".

Dr. Magnus Heier ist Neurologe und Medizinjournalist aus Castrop-Rauxel und als solcher das Gehirn. Der Berliner Autor und Moderator Daniel heißt mit Nachnamen Finger. Zusammen sind Sie die Akteure des kostenlosen Podcasts "Das Gehirn und der Finger". Immer freitags sprechen Sie auf unterhaltsame Art über die Vorgänge in unseren Köpfen und Körpern. Nie medizinisch hochtrabend, sondern immer bodenständig, verständlich und vor allem humorvoll, entführen sie in die menschliche Innenwelt.

Sie finden den Podcast und viele weitere unter: www.podcast.de

Chris Kerbeck

Mitmachen ist angesagt!

Künstler*innen gesucht!

Du malst, zeichnest oder bist anderweitig kreativ tätig? Der Verein "irren ist menschlich" e.V. sucht psychiatrienerfahrene Künstler*innen, deren Werke wir im Rahmen unseres Newsletters vorstellen möchten. Dazu brauchen wir ein paar Fotos deiner Arbeiten und einen kurzen Text, in dem Du erzählst, wer Du bist und welche Bedeutung die Kunst in Deinem Leben hat. (Wir können natürlich auch ein Interview führen, wenn Dir das lieber ist.)



Mut gemacht!

Gibt es Sprüche, die Dir in besonders schweren Zeiten Mut machen und die Du gerne mit anderen teilen möchtest? Für den Newsletter sind wir auf der Suche nach solchen Lebensweisheiten. Wir suchen aber nicht nur nach hoffnungsvollen Leitsätzen, sondern würden uns auch über ein paar Worte freuen, was Du unter der Aussage verstehst und was sie Dir bedeutet.

Ich schreibe, also bin ich ...

Du hast eine Idee, über was wir in unserem Newsletter berichten sollen/können? Oder Du magst selbst einen Artikel schreiben? Wir sind gespannt auf bunte Ideen und Vorschläge!

Wir freuen uns über Mit-Mach-Anfragen über unsere E-Mail-Adresse (info@irren-ist-menschlich-ev.de).



Illustration: Jutta Sonnleitner

Künstlerportrait: Thomas Plecher

Tom „Brayk“ Plecher: über mein Schaffen

Die Kunst ist praktisch zweierlei. Sie muss gefallen, und trotzdem gefällt oft nur das, was sichtlich aus dem Rahmen fällt...

Sie ist eine Gratwanderung. Es kann einer ein Maler sein, wenn er weiß, wie er den Pinsel halten muss. Für mich geht es darum, einen großen Augenblick einzufangen gleichfalls wie das Licht der Sonne... Und mit den Farben zu spielen um sich frei zu fühlen, ohne Zwang auf die Leinwand zuzugehen, und ein Bild in die Welt zu legen das auf der Leinwand „geboren“ wird.

Am Anfang steht nur die Überlegung etwas aus sich selbst zu schaffen, wobei der eigene Körper Modell steht und die Seele die reinsten Farben hergibt, den Stoff, den der Maler braucht, um zu erschaffen.

Dabei muss der Geist hoch aufsteigen, um aus einer gleichsam höheren Region Elemente anzuziehen, die seinem Ideal entsprechen.

Somit war auch die Idee vom „blauen Stier“ geboren aus „Wasser und Geist“, das heißt von Weltgeist und Weltseele benannt und berührt.

Mit der Kunst ist es wie mit der Liebe im Leben, sie soll Zierde der Welt sein.



Stier in den Wolken



Kristallglaswald



Blick in die Berge



Der Elefantendompteur



Sonne und Mond



Foto: Chris Kerbeck

Die Praktikantin stellt sich vor:

Zu meiner Person:

Mein Name ist Christiane Kerbeck. Ich bin 57 und gerade in der Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleiterin. Im Rahmen meiner Weiterbildung mache ich mein Praktikum bei "irren ist menschlich" e.V. Vor sieben Jahren hatte ich eine schwere Krise, die mein Leben nachhaltig verändert hat. In der PIA (Psychiatrische Institutsambulanz) wurde mir neben einer Angst- und Panikstörung sowie einer PTBS auch eine Borderline-Persönlichkeitsstörung diagnostiziert. In langer zäher Therapiearbeit bin ich ca. 2016 zur Selbsthilfe gekommen.

Warum bist Du bei "irren ist menschlich"?

Ich bin seit etwa Mitte letzten Jahres im Verein, weil ich mich für eine humanere Psychiatrie einsetzen möchte. Ich selbst habe keine schlechten Erfahrungen mit dem sozialpsychiatrischen System in Regensburg gemacht und hoffe, dass meine positive Sicht eine Brücke sein kann für die, die sich und/oder das System aufgegeben haben.

Was sind Deine Aufgaben im Verein?

Ursprünglich war es mein Anliegen, beim Aufbau einer Unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestelle zu helfen. Über meine Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleiterin habe ich die Möglichkeit, mein Praktikum bei "irren ist menschlich" zu machen und so ebenfalls einen umfangreichen Einblick in alle Bereiche der Arbeit zu bekommen. Die Gremienarbeit macht mir dabei am meisten Spaß.

Was bedeutet es, als psychisch erkrankter Mensch unter Profis zu arbeiten?

Schon bei meiner dialogischen Arbeit habe ich bemerkt, dass das medizinische Fachpersonal offen für den Austausch mit Psychiatrieerfahrenen ist; nicht zuletzt, weil sie selbst von einer achtsamen Arbeitsumgebung profitieren. Bisher ist man mir in allen Gremien wertschätzend begegnet. Diese Veränderung meiner Perspektive - von der "Kranken" zur Expertin - hat viel zu meiner Genesung beigetragen.

Was hat Dir während schwerer Krankheitsphasen eher wenig geholfen?

Wenig hilfreich waren die Zeiten, in denen ich mehr mit dem System kämpfen musste, als mich auf meine Genesung konzentrieren zu können. Hätte ich mich alleine durch den Wust von Verordnungen und Gesetzen quälen müssen, hätte ich wohl früh aufgeben und mir nicht all die Hilfen erkämpft.

Ich bin sehr dankbar für die Unterstützung von Ärzt*innen und Therapeut*innen. Heute sind es für mich vor allem Gemeinschaften wie "irren ist menschlich", wo ich Kraft und Mut tanken kann. Die beste Hilfe ist immer noch die SELBSThilfe.

Berichte aus dem Alltag von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen

INTERVIEW „IRREN IST MENSCHLICH“ mit Dieter Schön,
Psychiater und Psychotherapeut

Warum wollten Sie Psychiater werden?

Ich fand schon immer die Frage spannend: was haben wir alle gemeinsam und wodurch unterscheiden wir uns? Für mich folgerichtig studierte ich zunächst einmal Psychologie und arbeitete als Klinischer Psychologe bei einem psychotherapeutisch tätigen niedergelassenen persischen Psychiater, Dr. Nossrat Pesechkian (Begründer der Positiven und transkulturellen Psychotherapie). Diese Tätigkeit ermutigte mich, zusätzlich den somatischen Aspekt zu berücksichtigen und Medizin zu studieren. Daraus ergab sich wie von alleine der Weg in die Psychiatrie. Entscheidend war sicher auch, dass zu dieser Zeit, angeregt durch die Psychiatrie-Enquete 1975, die Psychiatrie sich neu zu definieren begann und das belebende Gefühl entstand, dass es hier viel zu tun gibt.

Nachdem die Psychotherapie und die Idee der Sozialpsychiatrie bei mir bereits angekommen waren, veränderte ein ganz persönliches Erlebnis mein Verhältnis zur biologischen Psychiatrie: Eine Studienkollegin hatte eine schwere psychotische Angstsymptomatik entwickelt und wir, eine Gruppe von Mitstudenten, versuchten, sie zu begleiten und „vor der Psychiatrie zu retten“. Unsere Bemühungen mögen zwar ihr Vertrauen gestärkt haben, nicht im Stich gelassen zu werden. Eine Besserung konnten wir allerdings nicht erreichen. Diese erfolgte erst drei Monate später, nachdem unsere Mitstudentin über einen niedergelassenen Psychiater niedrig dosiert ein Neuroleptikum erhalten hatte. Meine Lehre daraus war, dass Medikamente, richtig eingesetzt, eine große Hilfe sein können und dass ideologische Vorurteile – in die eine wie in die andere Richtung – uns in unseren Möglichkeiten einengen, geeignete Hilfe zu gewähren oder Hilfe zuzulassen.

Wie war Ihre Haltung/Einstellung am Anfang Ihrer Laufbahn gegenüber den Patienten und der Behandlung?

Durch mein eigenes Elternhaus und die Zusammenarbeit mit Nossrat Pesechkian war ich in meiner Grundüberzeugung bestärkt worden, dass wir alle zwar ungleichartig, aber bei aller Verschiedenartigkeit gleichwertig sind. Diese Haltung ermöglichte es mir, gegenüber unnötigen hierarchischen, autoritären und patriarchalischen Vorstellungen Abstand zu halten, die meiner Ansicht nach für viele Menschen den Zugang zu einer vertrauensvollen Zusammenarbeit „auf Augenhöhe“ verwehren. Trotz meiner guten Absichten habe auch ich zu Beginn meiner Berufstätigkeit das Potential an Ressourcen, Fähigkeiten und

Widerstandskraft bei vielen meiner Patienten unterschätzt und damit auch deren Fähigkeit, Verantwortung für sich zu übernehmen.

Wie hat sich das im Laufe der Zeit geändert?

Dadurch, daß ich lernte, meinen Patienten mehr Eigenverantwortung zuzugestehen, war auch die Arbeit für mich weniger belastend. Patienten wissen oft nicht um ihre Macht, ihre Helfer völlig hilflos aussehen zu lassen. Andererseits können sie eine Therapie durch ihre Kooperation und Motivation zu einer erstaunlichen Erfolgsgeschichte werden lassen.

Wie hat sich die Haltung der Psychiatrie Ihrer Meinung nach in den letzten 30 Jahren verändert?

Es fällt mir schwer, von „der Psychiatrie“ zu reden, da wie jeder Patient seine Besonderheit hat, auch jeder Psychiater persönliche und individuelle Schwerpunkte setzt. Allenfalls lassen sich für mich Strömungen und Tendenzen beschreiben. Dabei scheint sich der/die „klassische“ PsychiaterIn über den Zugang der biologischen Psychiatrie zu definieren. Der sozialpsychiatrische Ansatz scheint eher ambulanten Strukturen, wie den Sozialpsychiatrischen Diensten zu gehören. Die Psychotherapie ist mittlerweile fast völlig aus der Psychiatrie „outsourced“ und wird überwiegend von den psychologischen Psychotherapeuten wahrgenommen. Dabei scheint der psychotherapeutische Rahmen, in den meines Erachtens auch eine medikamentöse Behandlung eingebettet sein sollte, verloren zu gehen. Eine personalisierte Psychiatrie sollte sich nicht nur über bestimmte Stoffwechsel- und genetische Marker definieren, sondern auch über das Zuhören, das empathische Verstehen und das Eingehen auf die Nöte, Ängste und Wünsche der Betroffenen und das gemeinsame Gestalten der Therapie.



Was vor 30 Jahren wohl nur als Utopie denkbar war, ist die Entwicklung der Selbsthilfebewegungen, wie wir sie in der Betroffenen- und Angehörigen-selbsthilfe finden. Sie nehmen in Bezug auf Planung und Durchsetzung struktureller Veränderungen in der Versorgung und die Repräsentation psychisch kranker Menschen in der Öffentlichkeit eine zunehmend entscheidende Rolle ein.

Was war das Schönste in Ihrer Laufbahn?



Foto: Dieter Schön

Dass wir im Rahmen meines Auftrages und getragen von meinem Team nahezu immer das tun konnten, was wir für richtig hielten und auch verantworten wollten. Der äußere Rahmen dafür war das „Haus 1“ des Bezirksklinikums, in dem wir uns zeitweise so erleben konnten wie die Bewohner des kleinen Gallischen Dorfes, umzingelt vom Bezirksklinikum, wie die Gallier vom Römischen Reich.

Das Schönste in der Arbeit selber waren die Begegnungen mit Patienten, in denen gegenseitiges Verständnis und Respekt spürbar wurden und eine neue Qualität der therapeutischen Beziehung. Dies geschah zumeist, wenn der/die Patient/in begonnen hatte, Vertrauen zu entwickeln und in Folge davon für sich selber Verantwortung zu übernehmen. Gar nicht so selten war dies im Anschluss an die psychoedukativen Gruppen „Umgang mit der Krankheit“ und „Umgang mit Medikamenten“ oder im Rahmen der Selbsthilfeaktivitäten.

Wenn Sie eine Sache in der heutigen psychiatrischen Versorgung verbessern könnten, was wäre das?

Für mich ist es ein Dilemma, dass trotz der vielen strukturellen Verbesserungen Patienten viel zu lange auf eine therapeutisch sinnvolle stationäre Behandlungen warten müssen – sofern nicht ein akuter Notfall vorliegt. Es ist nicht wirklich hinnehmbar, dass aufgrund des Bettendrucks notwendige Stabilisierungen nicht abgewartet werden können. Ebenfalls ist es kontraproduktiv, dass Patienten oft mehrere Wochen oder sogar Monate aushalten müssen, um nach der Entlassung aus dem stationären Setting einen Therapieplatz bei einer/m niedergelassenen Psychiater/in oder Psychotherapeut/in zu bekommen.

Zudem könnte die Qualität der psychiatrischen Versorgung verbessert werden, wenn gerade für eine personalisierte psychiatrisch Behandlung im Rahmen einer „geteilten Entscheidungsfindung“ ein ausreichend großes Zeitbudget zur Verfügung stünde. Hierzu zählen die Einbeziehung ergänzender und alternativer Therapieoptionen, z.B. der „Therapiekompass“ und die qualifizierte Begleitung beim Anpassen, Reduzieren und/oder Absetzen der Medikamente.

Was tun Sie für Ihre psychische Gesundheit?

Gesundheit ist für mich die Balance der Bereiche „Körper“, „Leistung“, „Kontakt“ und „Phantasie“ (N. Peseschkian). Während meiner Berufstätigkeit tat mir die Fahrt mit dem Fahrrad in die Arbeit, und am Abend wieder zurück über einen Berg mit 8% Steigung gut (Körper). Die Arbeit selber ist gut, wenn sie strukturiert und lösungsorientiert ist (Leistung). Ein respektvoller und solidarischer Kontakt ist immer eine gute Kraftquelle (Kontakt) und, wenn man herausfindet, wofür das was man tut, gut sein könnte und welchen Sinn es macht (Phantasie/Sinn).

Was ist Ihr Lebensmotto?

Bis auf den anfangs genannten Leitgedanken „Alle Menschen sind ungleichartig aber gleichwertig“ bin ich mit einem universalen Lebensmotto sehr vorsichtig. Mir gefällt der Satz sehr gut „Wo findest Du die hilfreichsten Hände? An den Enden der eigenen Arme“. Manchmal kann es aber auch sehr sinnvoll sein, die Hilfe der Anderen in Anspruch zu nehmen und sich nicht nur auf die Kraft der eigenen Hände zu verlassen. Es scheint mir bedenkenwert, selbst ein Lebensmotto gelegentlich zu hinterfragen, nicht, dass es irgendwann einmal einen in die Irre führt.

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

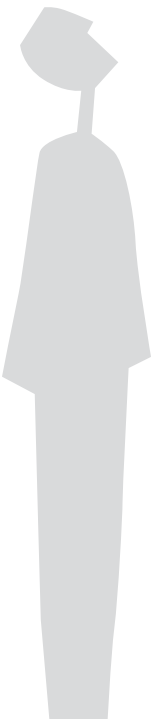
Sitz des Vereins und Kontakt:

Wollwirnergasse 4
93047 Regensburg

Festnetz: 0941 - 50 47 9777

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

www.irren-ist-menschlich-ev.de



Die Woche der seelischen Gesundheit

“Ich trage die grüne Schleife, weil Solidarität die Grundlage für eine humane Gesellschaft ist“.

Vom 08. bis 18. Oktober 2021 findet in Deutschland die Woche der Seelischen Gesundheit statt - in diesem Jahr unter dem Motto “Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie“ unter der Schirmherrschaft von Jens Spahn. Zahlreiche Veranstaltungen, die entweder digital oder live vor Ort stattfinden, sollen über die vielfältigen Präventions- und Hilfsangebote aufklären.

Geplant ist eine Woche der offenen Türen, sodass man in verschiedene Hilfsangebote hineinschnuppern kann. Vorträge, Ausstellungen, Workshops und Führungen sollen helfen, sich ein Bild darüber zu machen, wie man die seelische Gesundheit erhalten kann. Oder eben was man tun kann, wenn man bereits erkrankt ist. Es gibt auf allen Ebenen vielfältige Hilfsangebote. Niemand muss sich schämen oder verstecken. Beinahe jeder 4. Deutsche erkrankt einmal in seinem Leben an einer psychiatrischen Erkrankung.

Die Angebote im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit sollen motivieren - jung ebenso wie alt -, offen über Probleme zu reden und sich bei Bedarf an Stellen zu wenden, die beraten und unterstützen können. Wir können vieles tun, um unsere seelische Gesundheit zu erhalten. Zahlreiche Beratungsangebote vor Ort helfen bei der Suche nach geeigneten Präventionsangeboten. Es muss nicht immer gleich eine langfristige Therapie sein, manchmal reichen schon ein paar Gespräche, um das Chaos zu sortieren und eine neue Perspektive einnehmen zu können.

Als Psychiatererfahrene sehen wir uns immer wieder mit Stigmatisierung, Vorurteilen und Berührungsängsten konfrontiert und möchten dazu beitragen, diese abzubauen. Darum beteiligt sich auch “irren ist menschlich“ e.V. mit einem Infostand am Haidplatz am 09.10. von 11-16 Uhr. Jeder ist herzlich eingeladen, vorbeizuschauen und unsere Mitstreiter unverbindlich persönlich kennen zu lernen.

Welche Veranstaltungen geplant sind, können Sie dem Newsletter entnehmen bzw. auf der Homepage nachlesen: www.seelischegesundheit-regensburg.de

Im Rahmen des Newsletters wollen wir immer mal wieder verschiedene Einrichtungen und Hilfsangebote vorstellen - aus der Sicht eines Betroffenen. Wenn Sie also gerne erzählen möchten, welches Angebot Ihnen wie geholfen hat (gerne auch anonym) setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Botschafter*in werden für die „grüne Schleife“

Du kannst einen Beitrag leisten für die Regensburger Aktionswochen der seelischen Gesundheit.

Die Grüne Schleife steht als Symbol für eine Haltung, die psychische Krankheit aus der Tabuzone holt. Fast jeder Dritte erhält in Deutschland im Zeitraum eines Jahres die Diagnose einer psychischen Erkrankung. Obwohl wir alle – als Betroffene oder Angehörige – mit seelischen Krisenerfahrungen zu tun haben, fällt es immer noch schwer, offen über seelische Belastungen zu sprechen. Doch gerade auch im Hinblick auf die psychischen Auswirkungen der Pandemie sind wir der Überzeugung, dass es wichtig ist, dies zu verändern.



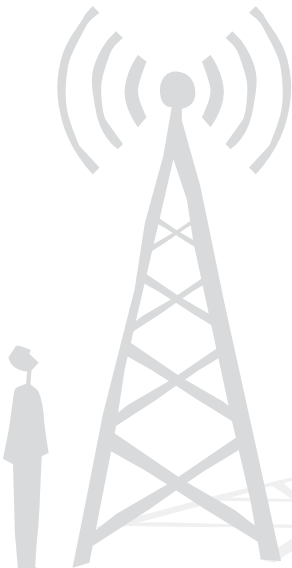
Darum - sei solidarisch!

Du als Botschafter*in bist wertvoll für unsere regionale Kampagne in den sozialen Medien. Darum sende uns ein Foto, auf dem Du die grüne Schleife trägst mit der Botschaft „Ich trage die grüne Schleife, weil...“ „Ich trage grün! ...“ (zusammen mit einer schriftlichen Einverständniserklärung, dass wir das Foto in die Galerie auf unserer Homepage aufnehmen dürfen).

www.seelischegesundheit-regensburg.de

Herzliche Grüße von den Regensburger Akteuren der Aktionswoche für seelische Gesundheit!

Chris Kerbeck



Veranstaltungen/Termine

Woche der Seelischen Gesundheit

WANN?	WANN?	WAS?	
4 Okt 2021	18.30 - 20 Uhr	Depressionstrialog: Partnerschaft und Sexualität Dr. M. Wittmann (Impulsreferent)	
5 Okt 2021		Psychiatrie aktuell (N.N.)	
6 Okt 2021		Sega-Tagung: Alternative Therapien - Sinn oder Unsinn?	
7 Okt 2021	ab 17.30 Uhr	Sag ja zu einer neuen Erfahrung! - Offener Raum Selbsthilfe	
8 Okt 2021	19 Uhr	Selbsthilfeempfang der Stadt Regensburg : „Selbsthilfe wirkt!“	
8 Okt 2021	Start der Reihe	Eröffnung einer Podcast-Reihe über die sozialen Medien, zur Woche der seelischen Gesundheit soll jeden Tag ein neuer Podcast laufen - psychiatrischen Angebote der Diakonie Regensburg	
8 Okt 2021	13 bis 15 Uhr	Kennenlernen des Angebotes des Betreuten Wohnens bei Sozialteam, Hermann-Geib-Str. 18	
9 Okt 2021	11 bis 16 Uhr	Aktionstag	
9 Okt 2021		Grüne Schleife Flohmarkt der Pallotiner	
9 Okt 2021	11 bis 16 Uhr	Speed-Beratung, Tag der offenen Tür, Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung EFL Regensburg	
9 Okt 2021		Informationsstand in der Innenstadt	
10 Okt 2021	11 Uhr	„Nomadland“ - Ein Film über die Kraft der Gemeinschaft unter Gleichbetroffenen - Film und Gespräch	

	WIE und Wo?	WER?	FÜR WEN?
	digital	Regensburger Bündnis gegen Depression	Betroffene, Angehörige und Profis
	digital	medbo	
	RESI - Regensburg Engagment Selbsthilfe Initiativen - Schwarze Lilien-gasse 1	KISS Regensburg	alle an Selbsthilfe interessierten und bereits aktiven Menschen
	Altes Rathaus	Stadt Regensburg in Kooperation mit KISS	Selbsthilfeaktive (nur auf Einladung)
	Digital	Diakonie Regensburg	Bevölkerung, Betroffene
	Hermann-Geib-Str. 18	www.sozialteam.de	Betroffene, Angehörige, Interessierte Öffentlichkeit; rechtliche Betreuer*innen
	Haidplatz	gemeinsame Aktion: KISS, WALEA, Selbsthilfegruppen	für die interessierte Bevölkerung
	Hofstetten bei Falkenstein. Missionshaus der Pallotiner	Selbsthilfegruppe PsycheToGo und Missionshaus	Bevölkerung
	Präsenz, Landshuter Str. 16	EFL Regensburg	Bevölkerung
	Haidplatz oder Dachauplatz	Irren ist menschlich e.V.	Bevölkerung
	Regina-Kino	KISS Regensburg kiss.regensburg@paritaet-bayern.de , www.kiss-regensburg.de	Bevölkerung

12 Okt 2021	13.30 Uhr	Informationsveranstaltung zum Projekt anna (Annäherung an Arbeit) - Eine Möglichkeit der beruflichen Integration für Menschen mit psychischer Erkrankung	
12 Okt 2021	17 bis 18.30 Uhr	Online-Vortrag und Fragemöglichkeiten: „Wie finde ich die richtige Psychotherapie“, Michele Geldsetzer, Psychologische Psychotherapeutin und Prof. Langguth, Chefarzt ZNA und Allgemeinpsychiatrie medbo	
12 Okt 2021		Nordic Walking Aktion	
12 Okt 2021	16 bis 17.30 Uhr	„Psychose – und was ist normal?“. Psychose-Seminar; Dialog für Betroffene, Angehörige und Profis	
14 Okt 2021	16 bis 18 Uhr	Online-Vortrag; Vorsicht: Licht am Ende des Tunnels! Teil 1 - Betreuen Sie Heranwachsende oder junge Erwachsene? Erste Hilfe für die Seele junger Menschen Referent: Dr. Christian Rexroth (medbo) inkl. Podium mit regionalen Beratungsstellen	
16 Okt 2021	19 Uhr	„Spiritualität und Psychotherapie“ Vortrag und Gespräch mit Dr. Selmaier, Heiligenfeldkliniken Bad Kissingen	

	Lernwerkstatt Regensburg, Im Gewerbepark A35, 3. Stockwerk Präsenzveranstaltung aktuell nur mit Anmeldung und FFP2 Masken möglich	knapp@lernwerkstatt-regensburg.de https://www.lernwerkstatt-regensburg.de	Für Menschen mit psychischer Erkrankung, die sich eine berufliche Perspektive aufbauen möchten
	online	KISS Regensburg kiss.regensburg@paritaet-bayern.de , www.kiss-regensburg.de	Bevölkerung
	Präsenz	Caritas Regensburg Fachambulanz für Suchtprobleme, Außenstelle Parsberg	Betroffene, Angehörige, Profis, Interessierte
	EBW (Präsenz-Veranstaltung)	Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.; Irren ist menschlich e.V.; Evangelisches Bildungswerk Regensburg	Betroffene, Angehörige und Profis
	digital	AK Suizidprävention	regionale Multiplikator*innen (ohne psychologische Vorbildung), die im Kontakt mit jungen Erwachsenen sind: Ausbildungsbetriebe, IHK, FOS/BOS, Berufsschulen, Lernwerkstatt, Lehrer*innen, Professor*innen, Junge Kultur, Freiwilligen Dienst, Soziales Jahr, Sportvereine ...
	präsenz, EBW; Haus der Kirche, Am Ölberg 2 BonhoefferSaal	EBW in KOOP mit KISS ; https://www.ebw-regensburg.de/psychotherapie-und-spiritualitaet-was-hilft-in-sinnkrisen-42309/	Bevölkerung, Erwachsenenbildungsangebot

17 Okt 2021	13 bis 17 Uhr	retex „Tag der offenen Tür“ incl. grüne Schleifen-Aktion	
21.10.2021	um 19:30 Uhr	Lesung: »OHNE TITEL. AQUARELL AUF KARTON. UNSIGNIERT.« mit Eva Sixt und Dirk Art	
21 Okt 2021	19 bis 21 Uhr	Online-Vortrag; Vorsicht: Licht am Ende des Tunnels! Teil 2 - Sind Sie Eltern von Heranwachsenden? Erste Hilfe für die Seele junger Menschen Referent: Marcus Niepmann (EB der KJF) inkl. Podium mit regionalen Beratungsstellen	
28 Okt 2021		Vortrag Wer is(s)t denn noch normal? Essstörungen bei Jugendlichen und Erwachsenen • Kurzüberblick über die Krankheitsbilder, Hintergründe und Folgeerscheinungen • Erste Anzeichen einer Essstörung erkennen • Betroffene besser verstehen lernen • Was hilft – was schadet im Umgang? • Welche Behandlungsangebote gibt es? • Fragen – Austausch – Diskussion Referentin: Claudia Burmeister, Diplom-Sozialpädagogin	
15 Nov 2021	10.30 bis 12 Uhr	Online-Depressionstrialog Das BayPsychKHG - Rechtliches rund um Klinikaufenthalte Impuls: Andreas Kinadeter, Psychiatriekoordinator der OPf.	
???		grüne Schleifen-Aktion in der Gemeinde Rettenbach	
Oktober	fortlaufend	FIT - FrauenIntegrationdurchSporTmitSpaß	
XX.10.2021		Diskussionsrunde Arbeitstitel „Hilfe & Bedarf sichtbar machen“	

	retex, Kirchhoffstr. 4, Burgweinting	retex werkstatt und Inklusionsbetrieb	Betroffene, Angehörige, Profis,
	Stadtbücherei Regensburg	Irren ist menschlich e.V.	Bevölkerung
	digital	AK Suizidprävention	Elten von Heranswachsenden
	Digital oder in einem Familienstützpunkt des Landkreises Regensburg in Präsenz	Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg: www.landratsamt-regensburg.de - Bürgerservice - Gesundheitsförderung und -hilfen; Familienstützpunkte des Landkreis Regensburg; Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis e.V.: www.waagnis.de	Für alle Interessierten, Betroffene, Angehörige, Multiplikator*innen
	digital	Regensburger Bündnis gegen Depression	Betroffene, Angehörige, Profis, Interessierte
		Selbsthilfegruppe PsycheToGo und Gemeinde Rettenbach	Bürgerinnen und Bürger
	Kurse in den Familienzentren Regensburg	Kooperationsprojekt Stadt, Landkreis, Gesundheitsamt, Familienzentren	Frauen in schwierigen Lebenslagen
	Digital, evtl auch in Präsenz	Caritas Regensburg	Betroffene, Angehörige, Profis, Interessierte

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“

Illustration: Jutta Sonnleitner

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?

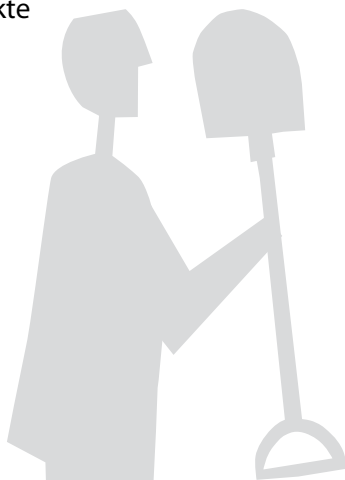
Wir finanzieren alle Vereinstätigkeiten und Projekte über Spenden und Mitgliedsbeiträge und freuen uns, wenn Sie uns unterstützen möchten.

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