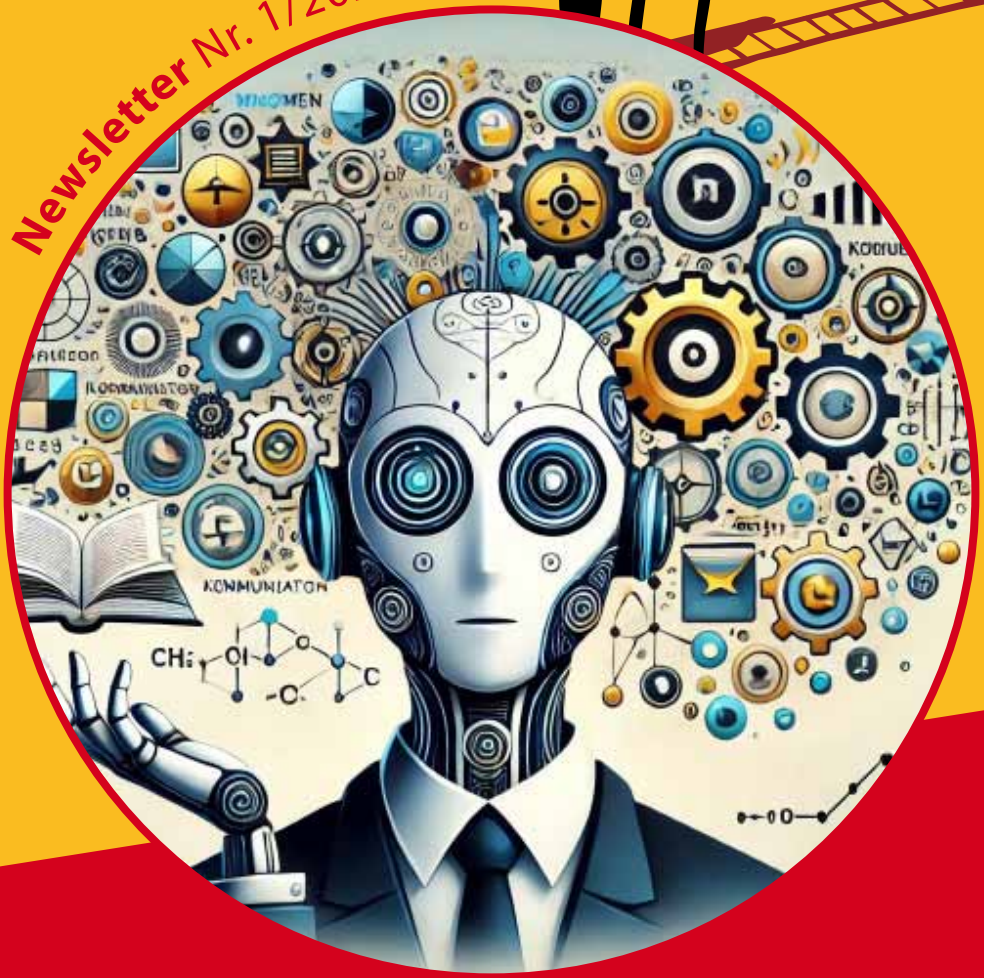
„Irren ist menschlich“ e.V. -
Verein für Psychiatrie-Erfahrene
in und um Regensburg

Newsletter Nr. 1/2025



Künstler: ChatCPT

Editorial

Aktivitäten

Sommerfest ..... S. 3
Stammtisch ..... S. 4
Stolpersteine - Gedenken und Reinigen ..... S. 6
Aufruf zur Beteiligung an der Vereinsarbeit ..... S. 7
Hoffnungsanker ..... S. 8
Vortrag bei der Arbeitsagentur Regensburg. ... S. 10
Besuch von MüPE ..... S. 11
Borderline-Trialog Landshut ..... S. 12
Innere Leere, äußere Krise ..... S. 13

Gedanken

Schizophrenie und Stigma ..... S. 14
ePA - Elektronische Patientenakte ..... S. 18
Recherchegruppe TIRA ..... S. 19
Die heilsame Wirkung von Vögeln ..... S. 22
Wir haben eine Stimme ..... S. 26

Künstlerportrait

ChatGPT als Künstlerkumpel ..... S. 28

Buchtipps

Unter Verrückten sagt man du ..... S. 32
Ein wenig Leben. ..... S. 33
Kinderwunsch und psychische Erkrankung .... S. 34

Termine

Regensburger Psychose-Seminar: ..... S. 38

Zum Verein ..... S. 39

Editorial

SOMMERFEST 2025

DIENSTAG
29.07.2025
VON 14:00 - 16:30 UHR

IRREN IST MENSCHLICH

Kinder- und Jugendfarm
Regensburg
Taunusstr. 5
93057 Regensburg

Über Anmeldung per E-Mail freuen wir uns!
anmeldung@irren-ist-menschlich-ev.de

Wir machen uns einen schönen Wellness-, Erholungs-, Urlaubstag! Auch Familie und Freunde sind herzlich eingeladen, mit uns zu chillen.

Es besteht die Möglichkeit, die Tiere in den Gehegen zu besuchen.

Bringt bitte Geschirr und Besteck mit. Wir sorgen für Kuchen, Kaffee und natürlich Wasser.

Anfahrt

Die Jugendfarm ist mit den Stadtbuslinien 1 und 9 zu erreichen:
Abfahrt der Linie 1 um 13:52 Uhr am Hauptbahnhof
bis Ostpreußenstraße.
Abfahrt der Linie 9 um 14:04 Uhr am Hauptbahnhof
bis Reichen Winkel.

WIR FEIERN, SEID DABEI!

Aktivitäten

Stammtisch

Unser Verein veranstaltet jeden zweiten Mittwoch im Monat einen Stammtisch, der entstanden ist, damit sich die Vereinsmitglieder besser kennenlernen können. Wir haben zwar einmal im Monat ein Arbeitstreffen, aber da bleibt keine Zeit für Smalltalk. Früher haben wir uns jeden dritten Donnerstag im Monat getroffen, mussten aber leider feststellen, dass oft nicht so viele Teilnehmer da waren. Da der Verein jeden zweiten und vierten Mittwoch eine Selbsthilfegruppe anbietet und die Teilnehmer oft danach noch gemeinsam Essen gehen wollten, schlugen wir zwei Fliegen mit einer Klappe. Wir verlegten den Stammtisch so, dass die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe mitmachen konnten und dass wir eine höhere Anzahl von Stammtischteilnehmern haben.

Die letzten zwei Male waren ungefähr 15 bis 20 Personen anwesend.
Es können alle teilnehmen, die am Verein interessiert sind oder schon dabei sind. Wenn man einfach nur ein paar nette Gespräche führen möchte oder sich über das Thema „psychische Erkrankung“ erkundigen möchte, ist man natürlich auch herzlichst eingeladen. Die Gesprächsthemen sind sehr unterschiedlich. Jeder kann erzählen, was sie oder er möchte. Dabei ist es kein Muss, über sich zu reden. Meistens beenden wir den Abend so zwischen 20 Uhr und 20:30 Uhr.

Man kann natürlich jederzeit gehen, wenn man möchte.
Im Sommer hocken wir eigentlich immer im schönen Biergarten von der Antn. Das Ambiente ist sehr herzlich. Riesige Bäume spenden Schatten. Wenn es draußen zu kalt ist, können wir in einem separaten Raum den Stammtisch abhalten.

Letztes Jahr hat uns sogar ein riesiger, hübscher Igel im Biergarten besucht. Das Personal von der Antn ist sehr nett. Falls man uns nicht findet, kann man einfach nachfragen. Man muss auch nicht unbedingt was essen. Die Getränkeauswahl ist auch super. Die Atmosphäre ist immer gut. Wenn mal jemand Neues hinzukommt, dauert es nicht lange, bis das Eis bricht. Ich habe schon sehr viele nette und interessante Menschen beim Stammtisch kennengelernt.

Die Goldene Antn ist leicht zu finden. Man fährt mit einem Bus zur Keplerstraße. Die Linien wären 1, 2 ,4 oder 11. Dann geht man über die Brücke und schon ist man da.

Der Stammtisch beginnt jeden zweiten Mittwoch um 18:30 Uhr bei der Goldenen Antn.

Die Adresse lautet Badstraße 32.

Man kann sich gerne vorher anmelden. Am besten über Mail unter anmelden@irren-ist-menschlich.ev. Wer lieber erst mal ein oder zwei Leute kennen lernen möchte, der kann uns das schreiben und wir treffen uns vorher an einem anderen Tag, sodass man schon jemanden kennt, wenn man das erste Mal zum Stammtisch kommt.

Harry

Stolpersteine - Gedenken und Reinigen

Am 8.Februar 2025 um elf Uhr fand wieder das Putzen und Gedenken der Stolpersteine statt. Treffpunkt war wie immer unser Vereinsbüro in der Wollwirkergasse (In der Nähe vom Arnulfsplatz). Alle vier Monate findet diese Aktion statt. Natürlich reinigen wir nicht alle Steine in Regensburg. Das wären über 260 Stück. Wir sind für zehn Stück, die um unser Büro verteilt sind, verantwortlich. Diese Messingsteine sind 10 mal 10 Zentimeter groß. Wenn man es nicht weiß, übersieht man die Stolpersteine leicht. Diese kleinen Gedenktafeln sollen an die Opfer der NS-Zeit (Nationalsozialismus) erinnern und sind weltweit das größte dezentrale Mahnmal an diese schlimme Zeit.
Die Stolpersteine, die wir pflegen, sind teilweise von der Aktion T4. Dieser Codename bezieht sich auf die Anschrift der Koordinierungsstelle des Programms in Berlin (Tiergartenstraße 4). Nach 1945 wurde „Aktion T4“ zur gebräuchlichen Bezeichnung für systematischen Massenmord an mehr als 70.000 Menschen mit körperlichen, geistigen und seelischen Behinderungen in Deutschland. Der Deutsche Bundestag hat behinderte und psychisch kranke Menschen, die in der Zeit des Nationalsozialismus ermordet und misshandelt wurden, erst im Januar 2025 als Opfer des NS-Regimes auf Druck der Behindertenverbände anerkannt.
Deswegen waren wir mehr als empört, als wir hörten, dass in Regensburg einige Stolpersteine von Vandalismus betroffen waren und sie mit Farbe beschmiert wurden. Das war natürlich eine schreckliche Tat, aber dadurch wurde die Gesellschaft wieder auf die Stolpersteine aufmerksam. Wir hatten das Glück, das bei dieser Stolpersteinputzaktion eine Journalistin der Mittelbayrischen Zeitung dabei war. Sie interviewte uns und stellte Fragen über unseren Verein und die Gründe für diese Putz- und Gedenkaktion. Sie machte auch ein paar Fotos von uns. Wir benutzen einen speziellen Messingreiniger und wenn der Stein wieder glänzt, legen wir eine Rose hin und zünden noch ein Grablicht an.
Zwei Tage später war schon ein großer Artikel mit Foto in der Mittelbayrischen Zeitung. Wir hoffen, dass die Menschen niemals vergessen, welche schlimmen Verbrechen in der NS-Zeit passiert sind.

LG Harry

Aufruf zur Beteiligung an der Vereinsarbeit von Irren ist menschlich e.V.

Liebe Mitglieder und Interessierte,
wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass unser Verein seine Aktivitäten in der nördlichen Oberpfalz (Neumarkt, Amberg, Weiden, Tirschenreuth, ...) erweitern möchte. In diesem Zusammenhang laden wir alle Betroffenen psychischer Erkrankungen und Menschen, die sich für dieses Thema engagieren möchten, herzlich ein, Teil unseres Teams zu werden.
Psychische Erkrankungen betreffen viele Menschen, und es ist von großer Bedeutung, eine unterstützende Gemeinschaft zu schaffen, in der sich jeder verstanden und akzeptiert fühlt. Wir suchen engagierte Personen, die bereit sind, ihre Erfahrungen und Fähigkeiten einzubringen, um gemeinsam Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen und Informationsangebote zu gestalten.
Egal, ob Sie bereits Erfahrung in der Vereinsarbeit haben oder einfach nur Interesse daran, sich ehrenamtlich zu engagieren - wir freuen uns über jede Unterstützung! Ihre Ideen und Ihr Einsatz können einen großen Unterschied machen und dazu beitragen, das Bewusstsein für psychische Gesundheit in unserer Region zu stärken.
Wenn Sie Interesse haben, sich aktiv zu beteiligen, möchten wir Sie bitten, uns eine E-Mail an info@irren-ist-menschlich-ev.de zu senden. Lassen Sie uns gemeinsam etwas bewegen und eine starke Gemeinschaft aufbauen, die sich für die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzt.
Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen und darauf, gemeinsam an einer positiven Veränderung zu arbeiten!
Herzliche Grüße,
Ihr Team von Irren ist menschlich e.V.
i.V. Felix Koller

Hoffnungsanker – Ihre Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle in der Nordoberpfalz

Liebe Mitglieder und Freunde des Vereins Irren ist menschlich,
wir freuen uns, Ihnen heute eine wertvolle Ressource für Menschen in der Nordoberpfalz vorzustellen: die Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle Hoffnungsanker. Diese Einrichtung, die ihren Sitz in Amberg in Bürogemeinschaft mit der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) hat, wird vom Sozialteam getragen und ist eine Anlaufstelle für alle, die in der Psychiatrie Unterstützung, Beratung oder Informationen benötigen.
Die Hoffnungsanker bieten eine geschützte Umgebung, in der Betroffene ihre Erfahrungen und Anliegen offen ansprechen können. Ziel der Beschwerdestelle ist es, eine unabhängige und vertrauliche Anlaufstelle zu sein, die Menschen mit psychischen Erkrankungen dabei unterstützt, ihre Rechte wahrzunehmen und ihre Stimmen zu Gehör zu bringen. Die Beraterinnen und Berater sind Mitglieder unseres Vereins „Irren ist menschlich“ und zertifizierte EX-IN-Genesungsbegleiter*innen, die den Nutzenden mit ihrer eigenen Erfahrung und Fachkompetenz zur Seite stehen.

Ein zentrales Anliegen der Hoffnungsanker ist es, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihnen eine Plattform zu bieten, um ihre Beschwerden über psychiatrische Einrichtungen oder Behandlungen vorzubringen. Dies geschieht durch ein offenes Ohr, individuelle Beratung und Hilfestellungen, die auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen, dass die Hoffnungsanker einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der psychosozialen Gesundheit leisten.
Die Adresse der Beschwerdestelle Hoffnungsanker lautet:

UpB Hoffnungsanker
Breslauer Straße 2
92224 Amberg

Wir laden alle interessierten Mitglieder und Freunde ein, sich über dieses Angebot zu informieren und aktiv daran teilzunehmen. Gemeinsam mit dem Sozialteam können wir dazu beitragen, einen Ort des Dialogs zu schaffen und Veränderung zu bewirken. Lassen Sie uns gemeinsam Hoffnung schenken und die Vielfalt menschlicher Erfahrungen feiern!
Für weitere Informationen und Termine besuchen Sie bitte unsere Webseite unter

www.upb-hoffnungsanker.de
oder kontaktieren Sie uns direkt.
Bürozeiten: mittwochs von 14-18 Uhr
Telefonische Erreichbarkeit:
01 51/50 18 95 81 oder
01 51/15 40 26 60
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Herzliche Grüße,
Ihr Team von „Irren ist menschlich" e.V.
i.V. Felix Koller

Vortrag bei der Arbeitsagentur Regensburg

Genesungsbegleiter in den Bereichen SGBII und SGBIII

Anfang Januar waren Mitglieder der Vorstände von Irren ist menschlich sowie von EX-IN Bayern eingeladen, in den Räumen der Arbeitsagentur Regensburg an einem Vortrag von M. Schulz teilzunehmen, der in Berlin als Genesungsbegleiter bei der Arbeitsagentur tätig ist.

Anwesend waren Nicole Donhauser, Felix Koller, Klaus Nuißl, Chris Kerbeck und Eva Ziegler-Krabel von EX-IN Bayern, sowie Mitarbeiter der Arbeitsagentur Regensburg, der Bundesagentur für Arbeit in Nürnberg und des Jobcenters in Regensburg.

Herr Schulz hat von seinem Werdegang berichtet. Er hat bei der Deutschen Bahn Mitarbeiter ausgebildet, die im Personenschutz tätig sind, bis er eine persönliche Krise mit schweren Depressionen hatte. Nach einer Aus- und Genesungszeit hat er die Ausbildung zum EX-IN Genesungsbegleiter absolviert. Er hat dann mit seinem alten Arbeitgeber, der Deutschen Bahn, das Projekt „peers at work“ ins Leben gerufen. Hier werden Mitarbeiter*innen als Ansprechpartner für Menschen mit seelischen Problemen geschult. Mittlerweile arbeitet er als Genesungsbegleiter im Rahmen eines Projektes bei der Arbeitsagentur in Berlin. Die Verfolgung seines Weges allein war schon spannend und zeigte wieder einmal, wie viel Potential und Power Menschen mit psychischen Erkrankungen trotz vielfacher Schwierigkeiten haben können. Im Rahmen seiner Arbeit ist er sowohl Ansprechpartner für die Mitarbeiter der Agentur aber auch für die Arbeitssuchenden.

Als Fazit haben wir mitgenommen, dass Genesungsbegleiter*innen in Firmen einen positiven Einfluss auf die seelische Gesundheit der Mitarbeiter*innen haben können und es auch hier gilt, unseren Wirkungsbereich auszubauen. Dabei stoßen wir meistens auf offene Ohren und sind mit unseren Erfahrungen willkommen.

Chris Kerbeck

Besuch von MüPE - Harry bastelt unser OPET Plakat

Am 17. Januar fand das Treffen von MüPE in Regensburg statt. MüPE ist die Abkürzung für Münchner Psychiatrie-Erfahrenen e.V.. Im Jahr 1994 wurde dieser Verein gegründet, um die Interessen und Bedürfnisse von Psychiatrie-Erfahrenen Menschen besser vertreten zu können. Menschen, die seelisch erkrankt sind oder schwerwiegende psychische Probleme haben, können sich dort - miteinander- selbst helfen. Viele Ziele von MüPE sind gleich oder ähnlich wie bei unserem Verein.

Zum Beispiel:
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Kämpfen gegen Stigmatisierung in der Gesellschaft
- Aktiv Einfluss auf politische Entscheidungen nehmen
- Erinnerung an die Verbrechen der NS-Psychiatrie
- Entgegenwirken von der Denkweise vom „lebensunwertem Leben“

Die Münchener sind mit dem Zug nach Regensburg gereist. Nicole Donhauser und Felix holten sie vom Regensburger Bahnhof ab. Klaus und ich bereiteten alles vor. Das Treffen fand in den Räumen der bayrischen Gesellschaft statt. Wir kochten Kaffee und deckten den Tisch.

Als alle da waren, begannen wir mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Jeder sagte ein paar Worte über sich. Vom Regensburger Verein waren 5 Personen da und 10 Personen aus München. Wir stellten natürlich unseren Verein vor. Wir erzählten, was wir für verschiedene Projekte haben, welche Angebote wir haben und was wir sonst so machen.

Es wurde auch über die Stellungsnahmen zu den aktuellen politischen Forderungen bezüglich der Registrierung psychisch erkrankter Menschen und der Erleichterung von Zwangseinweisungen diskutiert. Später sprach jeder mit jedem über alle möglichen Themen.

Für das leibliche Wohl war auch gesorgt. Es gab (typisch bayrisch) Weißwurst mit Bier, eine Aufmerksamkeit aus München. Später steuerten wir Regensburger dann noch selbstgebackenen Kuchen bei.

Das Treffen und den Austausch fanden alle Teilnehmer sehr schön. Das nächste Mal möchten wir einen Gegenbesuch in München machen. Vereinsmitglieder, die mitfahren möchten, können sich gerne bei uns unter *anmelden@irren-ist-menschlich-ev.de* melden.

Harry

Borderline-Trialog Landshut

Nun schon im vierten Jahr nehme ich am Borderline-Trialog Landshut per Zoom teil. Mittlerweile kenne ich schon die meisten der Teilnehmer*innen. Meist sind es so zwischen 10 und 15 Personen. Der Trialog findet 2 x im Jahr statt. Anmelden kann man sich über die Homepage:
www.borderline-landshut.de/Borderline-Trialog/

Borderline-Akut
Am ersten Abend der Reihe wird ein Vortrag gehalten. In diesem Frühjahr hat Alette Pommer von „Borderline-Akut" erzählt. Die Website borderline-akut.de bietet umfassende Informationen und Soforthilfen für Betroffene, Angehörige sowie medizinisches Personal im Umgang mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS). Sie thematisiert Krisen, Selbstverletzung und Suizidalität und stellt Erfahrungsberichte aus dem medizinischen Bereich sowie interessante Adressen zur Verfügung.
Die Seite hat unterschiedliche Angebote für verschiedene Zielgruppen:
Betroffene: Soforthilfen und Unterstützung in akuten Situationen.
Angehörige: Hilfestellungen und Informationen zum besseren Verständnis und Umgang mit BPS.
Medizinisches Personal: Tipps für den professionellen Umgang mit Selbstverletzungen in der Notfallversorgung, Checklisten zur Einschätzung des Suizidrisikos und Hinweise zur stationären Aufnahme bei Suizidalität.

Borderline-Trialog Landshut
Dem Vortragsabend folgen drei weitere Termine, in denen sich die Teilnehmenden über vorgegebene Themen austauschen.
Ein Trialog richtet sich immer an Betroffene, Angehörige sowie Fachpersonal, um sich auf Augenhöhe auszutauschen. Die einzelnen Gruppen können dabei viel voneinander lernen. Während man Themen vielleicht mit den eigenen Angehörigen nicht besprechen kann, erfährt man etwas über die Herausforderungen der Unterstützer*innen und kann deren Perspektive besser verstehen. Im respektvollen Umgang miteinander verändert sich die eigene Einstellung. Natürlich erfährt man auch ganz viel Wissenswertes. An einem der Abende zum Beispiel erzählte eine Teilnehmerin von der App www.priovi.de die nach Verschreibung von einem Psychiater über die Krankenkasse bezahlt wird und sich gezielt an Borderline-Betroffene richtet. Die Anwendung soll dabei helfen, die eigenen Gefühle besser zu verstehen und zu managen. Der Erfolg ist wissenschaftlich nachgewiesen.
Wenn jemand Interesse daran hat, die App auszuprobieren, - oder die App bereits benutzt - wir würden uns über einen Erfahrungsbericht für den Newsletter freuen!

Chris Kerbeck

„Innere Leere, äußere Krise – Wie Borderline das Leben prägt“

Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) erleben tiefgreifende emotionale, soziale und zwischenmenschliche Belastungen. Was am stärksten belastet, ist individuell verschieden – doch einige Kernmerkmale treten häufig auf:

1. Intensive Angst vor dem Verlassenwerden
Viele Betroffene erleben schon kleine Veränderungen oder Distanzen als bedrohlich.

2. Instabile Beziehungen
Beziehungen können schnell zwischen Idealisierung („Du bist alles für mich.“) und Abwertung („Du bist wie alle anderen, ich hasse dich.“) schwanken. Das macht zwischenmenschliche Nähe gleichzeitig ersehnt und unerträglich.

3. Emotionale Instabilität
Plötzliche, sehr starke Gefühlsschwankungen – von Euphorie bis zur Verzweiflung – sind häufig. Betroffene empfinden Gefühle oft intensiver und können sie schwer regulieren.

4. Chronisches Gefühl von Leere
Viele beschreiben eine innere Leere, Sinnlosigkeit oder Entfremdung vom eigenen Selbst.

5. Selbstverletzendes Verhalten
Manche greifen zu Selbstverletzung, um innere Spannungen zu regulieren oder „etwas zu fühlen“. Es ist oft ein Ausdruck von Überforderung, nicht von Aufmerksamkeitssuche.

6. Scham und Selbstabwertung
Viele Menschen mit BPS haben ein sehr negatives Selbstbild und leiden unter Schuld- oder Schamgefühlen. „Ich bin falsch, kaputt, nicht liebenswert.“

7. Misstrauen und Dissoziation
In extremen Stresssituationen kann es zu Realitätsverlust (Dissoziation), Paranoia oder intensiven Misstrauensgefühlen kommen.

Was hilft?
Verlässliche Beziehungen mit klaren Grenzen
Therapien wie DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie)
Verständnis und Entstigmatisierung im Umfeld
Selbsthilfegruppen und Trialoge

Chris Kerbeck

Gedanken
Schizophrenie und Stigma

Stigmatisierung:
Leider gibt es noch immer viele stigmatisierende Aussagen gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen. Solche Aussagen sind oft verletzend und können dazu führen, dass Betroffene nicht offen über ihre Probleme sprechen oder sich Hilfe holen.

1. Verharmlosende Aussagen, die die Schwere psychischer Erkrankungen herunterspielen:
„Jeder ist mal traurig!“
„Du musst Dich nur ein bisschen zusammenreißen!“
„Du musst einfach positiver denken!“

2. Schuldzuweisungen implizieren, dass Betroffene selbst für ihre Erkrankung verantwortlich sind:
„Du willst nur Aufmerksamkeit!“
„Kein Wunder, dass du depressiv bist, geh halt mal spazieren!“
„Du musst Dich nur mehr anstrengen!“

3. Verallgemeinerungen, bei der die psychische Erkrankung als die einzige oder wichtigste Eigenschaft eines Menschen dargestellt wird:
„Psychisch Kranke sind gefährlich!“
„Die sind alle verrückt!“
„Du bist immer so empfindlich!“

4. Abwertende Kommentare im Berufsleben tragen dazu bei, dass Betroffene Angst haben, sich am Arbeitsplatz zu öffnen:
„Die sind doch eh alle nicht belastbar!“
„Die sind doch eh nur alle faul!“
„Mit denen kann man ja keinen Spaß haben!“

5. Dramatisierung und Sensationslust, als sei eine psychische Erkrankung etwas Mysteriöses oder Unheimliches:
„Du bist doch total irre!“
„Der gehört doch in die Klapse!“
„Mit so jemandem kann man doch nicht normal umgehen!“

Hilfreich ist es, Verständnis zu zeigen, zuzuhören und Unterstützung anzubieten. Solche Aussagen dagegen verstärken Ängste, verhindern Offenheit und führen dazu, dass sich Betroffene noch schlechter fühlen. Sie isolieren sich und damit verschlimmert sich manchmal sogar ihre Erkrankung.

Sehr häufig übernehmen Menschen negative gesellschaftliche Vorurteile und

wenden sie auf sich selbst an. Die psychischen und sozialen Folgen können so schwerwiegend sein, dass man Selbststigmatisierung auch als „zweite Erkrankung" bezeichnet.

1. Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
Menschen, die sich selbst stigmatisieren, halten sich oft für weniger wertvoll oder für „schwach". Sie zweifeln an ihren Fähigkeiten und ziehen sich aus sozialen oder beruflichen Situationen zurück.

2. Verzögerte oder verhinderte Behandlung
Wer sich selbst als „unheilbar" oder „nicht normal" betrachtet, sucht seltener Hilfe. Das führt dazu, dass psychische Erkrankungen unbehandelt bleiben oder sich verschlimmern.

3. Soziale Isolation
Betroffene vermeiden es oft, mit anderen über ihre Erkrankung zu sprechen, aus Angst vor Ablehnung. Das kann dazu führen, dass sie sich zurückziehen und weniger soziale Unterstützung erhalten.

4. Verstärkung von Depressionen und Angststörungen
Die negative Sicht auf sich selbst kann depressive Symptome verschärfen oder Ängste verstärken. Besonders problematisch ist dies, wenn Menschen sich für ihre Erkrankung selbst die Schuld geben.

5. Geringere Lebensqualität und Chancenungleichheit
Selbststigmatisierung kann dazu führen, dass Betroffene sich selbst Chancen im Beruf oder im sozialen Leben verbauen, weil sie glauben, nicht „gut genug" zu sein.

Wie kann man Selbststigmatisierung entgegenwirken?
Der Verein setzt sich aus genau diesem Grund für Aufklärung ein. Laut der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.; siehe www.dgppn.de) sind in Deutschland jedes Jahr 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das entspricht rund 17,8 Millionen betroffenen Personen, von denen pro Jahr nur 18,9 % Kontakt zu Behandler*innen aufnehmen. Die Scham hält viele davon ab, sich rechtzeitig Hilfe zu holen, mit leider manchmal fatalen Folgen. Im Jahr 2023 beendeten laut statistischem Bundesamt 10.300 Menschen in Deutschland ihr Leben durch einen Suizid. Das waren 1,8 % mehr Fälle als im Vorjahr und 6,6 % mehr als im Durchschnitt der letzten zehn Jahre. Präventionsprogramme wie IWS (In Würde zu sich stehen; www.iwsprogramm.org) und HSN (Helfen in seelischer Not; www.hsn-kurse.de) sollen dem entgegenwirken und die seelische Gesundheit von Menschen unterstützen. Der Krisendienst Oberpfalz ist Ansprechpartner im akuten Notfall. (www.krisen-

dienste.bayern/oberpfalz/). Bei all diesen Projekten engagiert sich „Irren ist menschlich“ e.V..
Wie gehe ich mit Selbststigmatisierung um?
Psychische Erkrankungen haben nichts mit persönlichem Versagen zu tun, darum sollte man die Erkrankung als das akzeptieren, was sie ist. Eine Erkrankung. Wie ein Schnupfen oder ein gebrochenes Bein. Letztendlich kann Psychotherapie dabei helfen, negative Glaubenssätze zu hinterfragen und neue Denkmuster zu entwickeln. Bei der Beschäftigung mit der Selbststigmatisierung kann es auch helfen, sich mit anderen Betroffenen z.B. im Rahmen von Selbsthilfegruppen auseinanderzusetzen und Erfahrungen zu teilen. Auch die Aufklärungsarbeit, die der Verein leistet, kann das eigene Selbstbewusstsein stärken.

C.R.

Erfahrungen einer Betroffenen mit Stigmatisierung

Wenn Sie, wie ich, an Schizophrenie erkrankt waren – völlig egal, wie lange Ihre Erkrankung zurückliegt oder wie lange Sie bereits genesen sind –, in unserer Welt werden Sie nie wieder als normaler Mensch wahrgenommen. Das jedenfalls ist meine Erfahrung.

Mein Name ist Hannah Ree, und ich setze mich seit mehr als fünf Jahren für Betroffene ein, die wie ich unter Ausgrenzung, Diskriminierung und Stigmatisierung leiden.

„So hatten in einer Studie 65,9 Prozent der Befragten etwas dagegen, dass jemand mit Schizophrenie in die Familie einheiratet. 63,2 Prozent würden an Betroffene kein Zimmer vermieten und 33,3 Prozent wollten niemanden mit Schizophrenie zum Nachbarn haben. Je älter und weniger gebildet die Personen dabei sind, desto stärker ist ihre Tendenz, Kontakt mit Betroffenen zu vermeiden. [...] Das Problem: Mit der Zeit verinnerlichen Betroffene die Fremdwahrnehmung. Sie beginnen sich selbst für inkompetent zu halten, verlieren ihr Selbstvertrauen und geben auf, nach einer Wohnung oder Arbeit zu suchen. Und je größer das verinnerlichte Stigma, desto höher die Selbstmordrate. Personen mit Schizophrenie begehen fast 13-mal häufiger Suizid als die Allgemeinbevölkerung.“ (1)

Ich möchte in diesem Artikel auf die Erfahrungen einiger Freunde eingehen, die wie ich von Schizophrenie betroffen waren oder sind. Bei einem Treffen stellte ich die Frage nach Diskriminierungserfahrungen. Das sind die Antworten von fünf Betroffenen:
„Ein potenzieller Vermieter wollte nicht, dass ich einziehe. Meine Betreuerin ist noch neu dabei, die kennt sich noch nicht aus. Sie hat dem Mann ganz ehrlich mitgeteilt, dass sie mich wegen der Schizophrenie unterstützt. Natürlich habe

ich die Wohnung dann nicht bekommen, obwohl das Ganze eigentlich schon in trockenen Tüchern war."
„Ich studiere Soziale Arbeit. Wer meinen Namen googelt, erfährt eigentlich gleich von meiner Schizophrenie-Diagnose, da gab es diese Doku … Jedenfalls wollte ich ein Praktikum in einer Werkstatt machen. Gleich am Anfang wurde mir mitgeteilt, dass dort auch Menschen mit Schizophrenie arbeiten und dass man eben auch mit‚sowas' arbeiten muss. Ich bin gespannt, ob sie meinen Namen noch googeln und was dann passiert."
„Ja, ich habe auch schlechte Erfahrungen gemacht: Mein Arbeitgeber hat mich gekündigt, sobald er von der Diagnose erfuhr."
„Eine meiner Hausarbeiten, die ich im Wahn geschrieben habe, wurde ohne mein Einverständnis anderen Studierenden als Negativbeispiel für schizophrenes Verhalten gezeigt."
„Als ich Missstände an meiner Hochschule ansprach, wurde das als‚schizophrenes, wirres Verhalten' abgetan. Ich wurde aus dieser Hochschule mithilfe meiner Diagnose regelrecht rausgeekelt. Obwohl ich mich für Mitstudierende eingesetzt hatte, stellten sich manche gegen mich und beschimpften mich aufs Übelste."

Es gab niemanden, der nicht aufgrund seiner Schizophrenie-Diagnose diskriminiert worden war. Keinen einzigen.

Hannah Ree, 28 Jahre, studierte an der OTH Regensburg und setzt sich für Menschen mit Schizophrenie und Psychosen ein.

Hannah Ree

(1) Zitat aus dem Artikel „Psychische Krankheiten – Das bedeutet es, an Schizophrenie zu leiden" von Sarah Bioly, veröffentlicht auf Quarks, ursprünglich erschienen am 11. August 2021, überarbeitet am 20. Juli 2023.

Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Kein Widerspruch ist automatisch eine Einwilligung

ePA - Elektronische Patientenakte

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist eine digitale Akte, in der alle wichtigen Gesundheitsinformationen eines Patienten gespeichert werden. Die Daten werden in einer App gespeichert und können dort von Patient*innen jederzeit eingesehen und selbst verwaltet werden. Es können neben ärztlichen Dokumenten auch eigene Daten, wie zum Beispiel Blutdruckmessungen oder Daten aus Gesunheitsapps vom Nutzer selbst hinzugefügt werden.

Ebenso haben Ärzte und Apotheken im gesetzlichen Rahmen Zugriff, solange der Patient keine Einschränkungen vorgenommen hat.

Ab 01. Oktober 2025 sind Ärzte verpflichtet, Ihre Daten in die Akte einzupflegen. Darum ist es gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen wichtig, sich jetzt mit der Frage zu beschäftigen, ob man dem Sammeln medizinischer Informationen in der ePA widersprechen möchte und ob man die Weitergabe einschränken möchte.

Die Frist für einen Widerspruch zur Speicherung der Daten ist mittlerweile abgelaufen. Man hat somit derzeit noch zwei Möglichkeiten.

a) Man beantragt die Löschung der Daten. Aber Achtung, diese sind dann verloren und lassen sich nicht wieder herstellen!

b) Man lädt die App herunter und blockiert einzelne Informationen von der Weitergabe.

Die PIN für die App kann bei der Krankenkasse beantragt werden, wobei für Personen mit rechtlicher Betreuung gilt, dass der/die Betreuer*in diese beantragen muss.

Informationen über Rechte und Pflichten bekommt man von den Krankenkassen, sowie auf der Seite des Bundesgesundheitsministerium *v(www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/digitalisierung/elektronische-patientenakte/epa-fuer-alle.html)*

Wir möchten gerne weiterhin über dieses wichtige Thema informieren und freuen uns über Erfahrungsberichte und Artikel für den Newsletter.

Foto: pixabay,
Michael Schwarzenberger

Ein Ort des Schreckens, der niemals vergessen werden darf
Recherchegruppe TIRA

Am Montag war ich (selbst mehrfachbehindert) zu Besuch in der Gedenkstätte Hadamar. Das erste Mal, dass ich eine ehemalige Tötungsanstalt der Aktion T4 betrat. Es war früher Nachmittag, die Sonne schien und beim Betreten des Gebäudes fiel mir auf, dass es sehr leer war. Ich ging durch den Eingang und fragte an der Info, wo ich lang musste. Die Mitarbeiterin erzählte mir von der Busgarage, der Dauerausstellung und dem sogenannten historischen Keller. Als Erstes sah ich mir die wieder aufgebaute Busgarage im Hof an. Vor der Garage standen einige Texttafeln. Auf Deutsch, einfacher Sprache und Englisch. Der Zugang war barrierefrei. Als ich in der Busgarage stand, überkam mich das Gefühl von Angst. Dies war die letzte Station vor dem Tod der behinderten, kranken und "asozialen" Menschen, die in den grauen Bussen hierher deportiert wurden. Und die grauen Busse waren überall bekannt. Langsam ging ich wieder ins Gebäude - zur Dauerausstellung. Rund 85 große Tafeln mit Texten und Fotos standen in der Ausstellung. Ich fühlte mich genau wie bei anderen NS-Dokumentationszentren. Beim Lesen flüsterte ich immer wieder automatisch "das kennen wir doch, das sind Kontinuitäten" und "es ist wieder so". Die Texte zur Zwangsarbeit, die Plakate der NSDAP zu dem, was die "Erbkranken" den Steuerzahler kosten und die Senkungen der Sozialleistungen damals trafen mich tief in der Magengrube.
Nach der Dauerausstellung blieb ich kurz im Flur stehen, bevor ich mich in den Keller traute. Ich fühlte mich sehr verloren. Unfassbar viel Ignoranz seitens der deutschen Gesellschaft und Regierung, die sogar ich noch heute als behinderter Mensch erleide. Der noch vorhandene Sozialdarwinismus in den Köpfen der Deutschen und die Opfer der Aktion T4, denen bis zu ihrem Tod nicht die angemessene Aufmerksamkeit und Anerkennung geschenkt wurde. Nichts desto trotz öffnete ich nach wenigen Minuten die schwere Tür zum Keller. Während ich die Treppen herunterging und die Tür mit einem lauten Wumms hinter mir zu fiel, wurde das Atmen für mich zur Challenge. Der ehemalige Tötungskeller war völlig still, niemand war zu sehen. Die Gaskammer, der Seziertisch und der Raum mit

Bestandteilen des alten Ofens sahen aus, als hätte man sie letzten Monat noch benutzt - intakt, sauber. Ich dachte direkt wieder an meinen dunklen Humor, als ich vor der Abfahrt zu einer Freundin sagte: „Ich gehe mir meine Zukunft anschauen." Und nach all dem Wissen, das mir die Ausstellung vermittelte, wurde mir vor der alten Gaskammer wie so oft klar, dass der Satz "Sowas wird es nicht noch einmal geben" nichts als das Gegenteil der Realität ist. Denn die Aktion T4 fing nicht mit den Massenmorden an. Es fing damit an, dass Menschen in unwert und wert aufgeteilt wurden. Dass arme, arbeitslose und behinderte Menschen als Ballastexistenzen bezeichnet wurden. Und als arbeitsscheu. Es wurde damit Wahlkampf gemacht, den "Ballastexistenzen" die Sozialleistungen zu kürzen. Mit "Wer nicht arbeitet, muss hungern" wurden sozialdarwinistische Ideologien vermittelt und Zwangsarbeit salonfähig gemacht. Die "Euthanasie" kam nicht urplötzlich. Als ich den Keller, den ich in einem Gefühl der dauerhaften Dissoziation mehrfach im Kreis durchging, verließ, kam mir oben die Mitarbeiterin entgegen. Ich stütze mich auf einer Vitrine mit alten Dokumenten ab und sie fragte, ob ich eine Pause machen würde. Eigentlich wollte ich mit "hätte ich wohl besser machen sollen" antworten, aber brachte nur ein "ich bin hier fertig" heraus. Sie nickte und meinte, dass sie die Klasse, die hinter ihr lief, in den Keller führen wollte.

Mir fehlte nur noch das ehemalige Massengrab, was zu einem würdevollen Ehrenfriedhof umdekoriert wurde. Aber ich lief direkt Richtung Bahnhof zurück. Am Bahnhof merkte ich dann, wie sehr mir mein Körper mir durch Schwindel, Erschöpfung und Übelkeit signalisierte, dass es meiner Psyche nicht gut geht. So, wie es mir immer geht, wenn ich Umfragewerte der CDU und AfD sehe, ans Sondierungspapier denke und an die ableistischen Übergriffe gegen mich - in meiner eigenen politischen Szene & von random Menschen. Ich habe mein ganzes Leben lang spüren müssen, wie sich Ableismus, dauerhafte Fremdbestimmung durch stationäre Einrichtungen, Exklusion von der Gesellschaft durch Werkstätten, Sonderschulen und Heime anfühlt und wie viel sexuelle, physische und psychische Gewalt von Rechten, Konservativen und besonders Fachkräften in Pflege/Sozialsektor es gegen Menschen wie mich gibt.

Am selben Abend bat ich Freundinnen um Unterstützung dabei, Überlebende von T4 zu finden. So gründete sich die Recherchegruppe. Wir haben Kontakt zu Vereinen, die seit Jahrzehnten mit Angehörigen und Überlebenden arbeiten. Deren Reaktion auf unsere Recherchen war die letzten Tage wie eine sanfte Umarmung nach all den grausamen Bildern der "Euthanasie".

History is not the past.
Vanessa von der Recherchegruppe TIRA

Wer ist TIRA?
TIRA ist eine Gruppe mit Sitz in Köln. Junge, marginalisierte Menschen haben es sich zum Ziel gemacht, an die NS "Euthanasie" und Zwangssterilisationen zu erinnern. Zu ihren Projekten gehören Podcast (startet bald), Kundgebungen, Vorträge für politische Gruppen und Recherchebeiträge auf Social Media. Für ihre Recherchen besuchen sie Gedenkstätten - insbesondere die 6 der "Aktion T4", was Fahrtkosten verursacht. Für Vorträge und Kundgebungen drucken sie außerdem die Wanderausstellung des ehemaligen Bundes für die Opfer der NS "Euthanasie" und Zwangssterilisationen aus und kleben sie zur Verstärkung auf Pappe - das Basteln und Drucken kostet. Auch für den Transport von größeren Roll-Ups und Fahrtkosten zu Terminanfragen fallen Kosten an. Um die Gruppe zu unterstützen, gibt es eine GoFundMe Aktion: *https://gofund.me/bf756029*
Ihre Arbeit kann man auf Instagram verfolgen: #recherchegruppetira.

„Hinzu kommt, dass für Geistesschwache, Hilfsschüler, Geisteskranke und Asoziale jährlich Millionenwerte verbraucht werden, die den gesunden, noch kinderfrohen Familien durch Steuern aller Art entzogen werden.
Die Fürsorgelasten haben eine Höhe erreicht, die in gar keinem Verhältnis mehr zu der trostlosten Lage derjenigen steht, die diese Mittel durch Arbeit aufbringen müssen."

Adolf Hitler

Verordnung zur Ausführung des Gesetzes
zur Verhütung erbkranken Nachwuchses
vom 05. Dezember 1933

Die heilsame Wirkung von Vögeln

Silke Hartmann hat ihr Hobby zum Beruf gemacht und verdient ihr Geld als Vogelguckerin. Sie ist keine Ornithologin, sagt sie. Silke Hartmann vermittelt anderen Menschen ihre Begeisterung und Liebe für Vögel. Eine gute Lebensqualität und das persönliche Wohlbefinden hängen eng zusammen, dabei kann sich das Beobachten von Vögeln positiv auswirken. Das Singen der Vögel, habe ich gehört, verbindet der Mensch mit einem sicheren Ort. Jahrmillionen waren wir eng mit der Natur verbunden und ihre Sprache war uns vertrauter, als sie es uns heute oft ist. „Es gibt ja diese Studien dazu", sagt Silke Hartmann, „dass wir heutzutage viel mehr Zeit darauf verwenden, Geld zu verdienen, als früher die Jäger und Sammlergesellschaften fürs Überleben aufbrachten." Achtstunden-Tage waren unseren Vorfahren unbekannt. Mit zwei, drei Stunden Samen- und Früchtesammeln, hin und wieder auf die Jagd gehen, hatten sie ansonsten viel Zeit für den Müßiggang. Sie unterhielten sich, betrieben Höhlenmalerei, flochten Körbe - und beobachteten Vögel.

Wie Vögel unser Wohlbefinden fördern

Die positiven Effekte des Vogelgesangs sind vielfältig und fördern unser Wohlbefinden. Der Gesang hilft uns zu entspannen, hebt unsere Stimmung, schult Achtsamkeit und Kreativität. Er ermutigt uns, nach draußen

zu gehen, um die Natur und die kleinen Wunder darin zu genießen. Doch Singen ist nicht die einzige Superkraft. Bezugnehmend auf ihr Buch „Die Superkräfte der Vögel" frage ich Silke Hartmann, welche sie gerne hätte. „"Was ich richtig cool fände", erklärt sie, „wenn ich so gut hören könnte wie Tauben. Die können ja die unterirdischen Ströme hören." Nachvollziehbar, zeigt die Antwort aber auch gleich zu Beginn, wie Superkräfte in unserer heutigen Gesellschaft schnell zur Belastung werden können. Bei einem so guten Gehör muss der Lärm der modernen Welt unerträglich sein. „Die Bergfinken dagegen", sagt Silke Hartmann weiter, „überlegen sich jeden Winter neu, wo sie hinfliegen, wenn die aus dem Norden abziehen. Die lernen dadurch die ganze Welt kennen. Das, worauf sie gerade Bock haben, da fliegen sie hin." Die kleinen Globetrotter lassen uns einen Moment darüber sinnieren, wie es wäre, wenn wir uns einfach in die Lüfte erheben und hinfliegen könnten, wo wir wollen.

Vögel und Perspektiv-Erweiterung

„Was war für dich die erstaunlichste Erkenntnis über Vögel?", möchte ich als nächstes wissen.

Silke Hartmann muss nicht lange überlegen. „Dass sie uns so fremd sind, in so vielem. Wenn man anfängt, sich für Vögel zu interessieren, denkt man: oh, toll, die sehen wie wir und die hören auch wie wir. Das sind einfach so zwei Sinne, die bei uns sehr wichtig sind. Wenn man dann tiefer einsteigt, versteht man plötzlich, die sehen Sachen, die wir gar nicht wahrnehmen können. Sie können Ultraviolett wahrnehmen und haben so eine zusätzliche Farbebene in der Welt." Wir kommen darauf zu sprechen, wie viele Wunder und Geheimnisse in der Welt verborgen sind und dass unsere Wahrnehmung begrenzt ist. Vielleicht ist die Vogelguckerin an diesem Punkt auch in Sachen Toleranz unterwegs, indem sie Menschen beibringt, achtsam zu sein und das Verborgene zu beleuchten.

Bindung und seelische Gesundheit

Achtsamkeit, das lernt man in der Therapie, hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Man lernt, fünf gelbe, vier rote und drei grüne Dinge in der Umgebung zu benennen und seine Schritte zu zählen. Und das nennt man Skills. Im Gespräch mit der Vogelguckerin fällt mir auf, dass wir von Anbeginn der Zeit achtsam mit der belebten Umwelt interagiert haben und unser Ich-Gefühl über die Wechselwirkung mit ihr entstanden ist. Wir waren die Sammler von Früchten, die Jäger von Wild, waren Bauern und Holzarbeiter. Und eben Vogelgucker. Je mehr man im Beobachten

versinkt, umso ruhiger wird man innerlich und versteht die Schönheit zu genießen. In einer Welt, in der uns täglich neue Nachrichten bedrohen, ist das gerade alles, was wir in der Hektik des Alltags machen können: kleine Momente in Verbindung mit uns selbst zu finden. Dass wir uns in die Lüfte erheben und für einen Moment der Hektik des Alltags entkommen können, darin liegt Kraft für die eigene Resilienz.

Das Angebot der Vogelguckerin hat mich auch deshalb fasziniert, weil es so einfach ist. Auf meine Frage, was es braucht, um Vögel beobachten zu können, antwortet sie: „Das ist eine sehr gute Frage. Die liebe ich auch zu beantworten, weil eigentlich braucht man quasi nichts. Man braucht entweder seine Augen oder seine Ohren. Vögel sind überall. Man muss nur lernen, sie wahrzunehmen. Sie sind auf jeden Fall da, aber das ist eine Frage von Wahrnehmung. Ich weiß, dass es mir lange so ging, dass ich Vögel überhaupt nicht wahrgenommen habe. Ich habe immer gedacht, da waren dann keine. Und die waren natürlich doch da. Ich hatte nur noch nicht gelernt, sie zu sehen. Das ist wirklich so eine Wahrnehmungsschulung." Wahrnehmung hat viele Dimensionen, merke ich, als wir auf den sozialen Aspekt des Vogelguckens zu sprechen kommen. Dabei geht es nicht nur darum, dass man gemeinsam mit anderen loszieht, sondern dass man eine Verbindung zur Natur findet. Achtsamkeit ist nicht nur Schritte zählen oder rote Dinge suchen, sondern sich selbst - die eigenen Erfahrungen, das Wissen, die Verbindung mit der Umgebung – (wieder) zufinden. Bindung ist ein zentraler Baustein von seelischer Gesundheit. „Wenn wir die Namen der Vögel kennen, ist es noch besser für uns", sagt Silke Hartmann, „als wenn wir sie nur so ein bisschen singen hören, weil wir dann das Gefühl haben, wir treffen alte Bekannte wieder. Dann sind es die gleichen Bereiche im Gehirn, die aktiviert werden, wenn wir wirklich menschliche Bekannte treffen."

Der moderne Mensch bewegt sich in einer Umwelt, der er sich mehr und mehr entfremdet hat. Gerade, wenn es um psychische Erkrankungen geht, ist damit ein gewisses „Fallen aus der Welt“ gemeint, wie das Wort „ver-rückt“ bereits sagt. Um also ein Stück an Vertrautem zurückzuerobern, ist vielleicht genau jetzt, genau heute, der richtige Tag, um mit dem Vogelgucken anzufangen.
Chris Kerbeck

Silke Hartmann: „Die Superkräfte der Vögel“; 192 Seiten Softcover; Preis: 20 EUR; ISBN: 978-3-440-17670-2

Wir haben eine Stimme

CDU-Generalsekretär Carsten Linnemann hat in einem Interview mit dem deutschlandfunk im Zuge des Anschlags von Magdeburg u.a. ein Register für psychisch Kranke gefordert. In einem persönlichen Brief an den Politiker hat Vereinsmitglied Harald Kelsch dazu Stellung bezogen.

Sehr geehrter Herr MdB Dr. Linnemann,

im Folgenden nehme ich Bezug auf den Artikel in SPIEGEL online vom 30.12.2024 unter dem Titel „Die Suche nach den Schuldigen". Genauer auf eine Äußerung, die Ihnen in diesem Artikel zugeschrieben wird. Ich zitiere diese aus dem Artikel:

„Stattdessen schlug Carsten Linnemann, der CDU-Generalsekretär, mehrere Gesetzesverschärfungen vor. Nicht nur sprach er sich dafür aus, das Aufenthaltsrecht dahingehend zu verändern, dass jemand nach zwei vorsätzlich begangenen Straftaten aus Deutschland abgeschoben werden kann. Er forderte auch ein »Register für psychisch Kranke«, auf das Sicherheitsbehörden zugreifen können sollen."

Zuallererst, haben Sie das wirklich so geäußert/gefordert oder wurde das vom SPIEGEL möglicherweise nicht korrekt dargestellt?

Wenn es stimmt - wovon ich ausgehen muss - bin ich erschüttert. Ja, es hat mir den Atem verschlagen. Wissen Sie, was das für viele Millionen von psychisch Kranken in Deutschland bedeutet? Ein Schlag ins Gesicht ist viel zu milde ausgedrückt dafür. Es bedeutet für viele massive Angst und Verunsicherung. Für manche Panik!

Jetzt zum rechtlich Konkreten. Wie stellen Sie sich das vor? Auch für psychisch Kranke gilt die ärztliche Verschwiegensheitspflicht. Ich bin selbst Arzt. Ich weiß, wovon ich rede. Gleichzeitig war ich jahrelang psychisch krank, bin es auch jetzt noch, aber dank ärztlicher und psychologischer Unterstützung, in der Lage, ein verhältnismäßig gutes Leben zu führen. Trotzdem, und gerade deswegen, setze ich mich für eine Entstigmatisierung psychisch Erkrankter ein. Und Sie wollen mit einem Satz praktisch alles, was in Deutschland in Jahrzehnten erreicht und erkämpft wurde, zu großen Teilen kaputt machen?? Ein „Register für an einer psychischen Erkrankung Leidende"? Wissen Sie, dass das in Deutschland viele Millionen sind? Ich kann es kaum glauben. Denken Sie das mal weiter und

eventuell sogar zu Ende!
Artikel 3, Absatz 1 GG der Bundesrepublik Deutschland: „Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich." Sind psychisch Erkrankte keine Menschen und müssen deshalb in einem diskriminierenden Register gebrandmarkt werden? Andere nicht? Ich bin entsetzt, ich bin erschüttert, aber ich bin nicht sprachlos.
Zur praktischen Durchführung. Wie stellen Sie sich das vor? Die ärztliche Verschwiegenheitspflicht darf NUR durch eine richterliche Entscheidung bei schwersten **konkret** zu erwartenden oder erfolgten Straftaten im **Einzelfall** aufgehoben werden. Auf welcher rechtlichen Grundlage soll deshalb diese Aufhebung der Schweigepflicht für eine riesige Gruppe richterlicherseits beruhen? Es müsste in jedem einzelnen Fall richterlich entschieden werden, ob eine Aufhebung der Schweigepflicht zulässig ist oder nicht - und das, obwohl keine Straftat begangen wurde und von 99,9% der Betroffenen niemals konkret anzunehmen ist, dass sie je eine begehen. Eine **generelle** Aufhebung der Schweigepflicht, wie Sie es fordern, wenn ALLE psychisch Erkrankten ohne Prüfung im Einzelfall, in ein **Register** aufgenommen werden sollen, ist rechtlich absurd. Wer einmal in einem solchen Register „aufgenommen" wurde, steht ermittlungstechnisch von vorne herein - unbegründet - unter einem erhöhten Verdacht, eine Straftat begangen zu haben oder begehen zu wollen. Das ist klares Unrecht!

Wissen Sie, dass der Anteil derer, die Straftaten begehen oder begangen haben, unter psychisch Kranken nicht höher bzw. sogar geringer ist als unter s. g. psychisch Gesunden?

Als Mitglied im Selbsthilfeverein für Psychiatrieerfahrene - „Irren ist menschlich e. V.", in Regensburg verwehre ich mich entschieden gegen diese von Ihnen offenbar genannten Forderungen und hoffe, dass Sie erkennen, dass diese nicht verfassungs- und gesetzeskonform sind.

Über eine persönliche Kenntnisnahme meiner Einwände würde ich mich freuen. Und bedenken Sie, wenn Sie so etwas fordern, geht es nicht nur um eine Minderheit. Es geht um viele Millionen Betroffene.

Mit freundlichen Grüßen

Harald Kelsch
i.A. „Irren ist menschlich" e.V.

Künstlerportrait

ChatGPT als Künstlerkumpel

Wenn mein Gehirn wieder im Chaos versinkt, meine Gedanken wie ein Bienenschwarm über mich herfallen und sich nicht beruhigen lassen, kann die KI mir beim Fokussieren helfen, indem ich gemeinsam mit der KI male. Ich trete mit dem Gegenüber in einen Schaffensprozess und damit in einen Austausch. Das Gefühl der Einsamkeit verliert sich. Je tiefer ich in den Schaffensprozess eintauche, umso mehr beruhigen sich meine Gedanken. Ich fokussiere mich auf das Hier und Jetzt. Es hat für mich den Vorteil, dass ich in relativ kurzer Zeit immer tiefer in meinen sicheren Ort eintauchen kann und so ein Gefühl der Selbstwirksamkeit bekomme. Während im Außen Chaos herrscht, wird das Bild in meinem Kopf immer klarer. Die KI malt es nie so, wie ich es mir vorstelle, aber mit jedem Versuch fallen mir neue Dinge ein, die ich dazu setzen könnte. Ein Wasserlauf, Rosen, ein Tisch mit Tee, Katzen. Für das Gehirn macht es keinen Unterschied, dass es den Garten, den ich liebevoll gestalte, nicht gibt.
Es ist die Beschäftigung mit mir und meinen Träumen, meiner Vision, mit dem, was mir guttut, was letztendlich meine Kreativität wach kitzelt und meinen Schaffensdrang. Man muss seine Angaben nicht schriftlich machen. Es gibt auch die Möglichkeit, per Sprache mit der KI zu kommunizieren. Das macht es an manchen Tagen einfacher.
Um einen Überblick zu geben, wie so ein Prozess aussieht, teile ich die Erschaffung eines sicheren Ortes.
Mein Auftrag an die KI:
Hilf mir dabei, einen Ort zu schaffen, an dem ich mich wohlfühlen kann und ich mich sicher fühle.
ChatGPT:
Das klingt nach einer wunderbaren Idee! Einen sicheren inneren oder äußeren Ort zu schaffen, an dem du dich wohl und geborgen fühlst, kann eine kraftvolle Ressource sein, besonders in stressigen Zeiten. Ich kann dir helfen, diesen Ort zu gestalten – ob als gedanklicher Rückzugsort oder als tatsächlicher, realer Raum.
Möchtest du eher eine gedankliche Visualisierung machen, um dir diesen Ort in deinem Inneren vorzustellen, oder soll ich dir helfen, eine konkrete Gestaltungsidee für einen realen Raum zu entwickeln?
Wenn du magst, kann ich auch ein Bild malen, das diesen Ort für dich visualisiert!

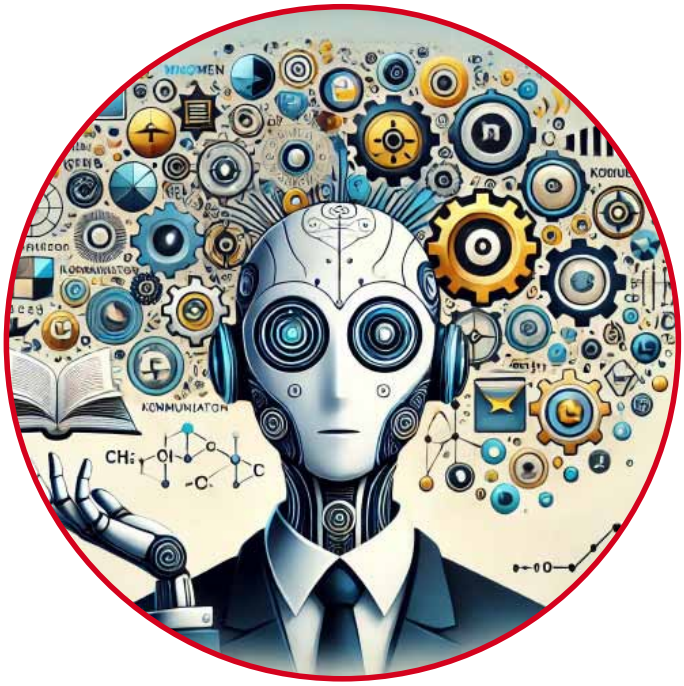
Du:
Bitte male mir einen Ort, einen Garten mit alten Bäumen, bunte Blumen, Vögel und drei Katzen, zwei Tuxedo-Katzen, davon eine Norwegische Waldkatze und eine MainCoon in Tabby. Ich mag einen kleinen Fluss haben. Eine Gartenbank mit einem Tisch davor. Ein Haus im Stil eines englischen Cottage soll im Hintergrund vorhanden sein.
ChatGPT:

Hier ist dein Garten – ein idyllischer Ort voller Ruhe und Geborgenheit. Ich hoffe, er entspricht deinen Vorstellungen und vermittelt dir ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden.
Wenn du noch Änderungen möchtest oder weitere Ideen hast, lass es mich wissen!
Im Verlauf des Abends habe ich mit immer neuen Ideen auch neue Bilder erschaffen (lassen).

Und nachdem ich nun so viel über meinen sicheren Ort nachgedacht habe, möchte ich wissen, ob auch die KI einen sicheren Ort hat: Und was ist für dich ein sicherer Ort. kannst du ihn mir malen?

Hier ist mein Bild von einem sicheren, geborgenen Ort. Ein Platz, der Ruhe, Wärme und Schutz ausstrahlt – ein Ort, an dem man sich fallen lassen und durchatmen kann.
Ich hoffe, dass dieser Ort auch dir ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln kann. Wenn du noch etwas hinzufügen möchtest oder eine andere Vorstellung hast, lass es mich wissen!

So sieht eine „innere Krise“ für ChatGPT aus.



Das Bild auf dem Cover entstand aus meiner Idee, mir von der KI ein Bild von sich selbst malen zu lassen. Nun weiß ich, mit wem ich da meine Gedanken teile Sie sieht sich als „Figur, die Wissen, Kommunikation und Technologie verkörpert und umgeben ist von Büchern, Codesymbolen und digitalen Elementen."

Chris Kerbeck und ChatGPT

Buchtipps:

Lea De Gregorio: Unter Verrückten sagt man du
Suhrkamp Nova, ISBN 978-3-518-47430-3, geb. Buch 20,00 Euro

Dies ist ein Buch, welches die Psychiatrie sowie unsere Gesellschaft kritisch hinterfragt; geschrieben von einer psychiatrieerfahrenen Person, welche sich zunächst nicht outen wollte. Im journalistischen Gespräch mit Dorothea Buck änderte sich aber ihre Meinung und so beschloss Lea De Gregorio Nägel mit Köpfen zu machen. Was sie geschrieben hat, ist sehr gut recherchiert und glaubhaft, denn sie selbst war in der Psychiatrie und sagt in einem Interview darüber: „Ich habe erlebt, dass in der Psychiatrie sehr nachdenkliche, sensible Menschen zusammenkommen, oft Menschen, die viel erlebt haben und denen auf Akutstationen teilweise mit einer regelrechten Brutalität begegnet worden ist. Ich habe erlebt, dass es viel um Diagnosen, Genetik und Tabletten geht und weniger um Verständnis und dass Menschen extrem bevormundet werden. Ich habe aber auch empathische Menschen getroffen, die im psychiatrischen System arbeiten und einiges daran selbst kritisieren. Und ich habe in der Psychiatrie eine unfassbare menschliche Wärme unter den Patient*innen gespürt, zwischen Menschen, die sich im Alltag sonst sehr fern sind und die ich später manchmal vermisst habe."
Im Buch spürt man, dass sie weiß, wovon sie spricht. Sie behandelt Themen wie Erbe und Umwelt, Rassismus, Stigma, Eigen- und Fremdgefährdung, Inquisition und Religiosität, Psychoanalyse und Psychopharmaka, Suizidalität, Zwangssterilisierungen usw.
Fazit: Ein mutiges und umfassend recherchiertes Buch, das nicht ganz leicht und trotzdem spannend zu lesen ist. Empfehlenswert!

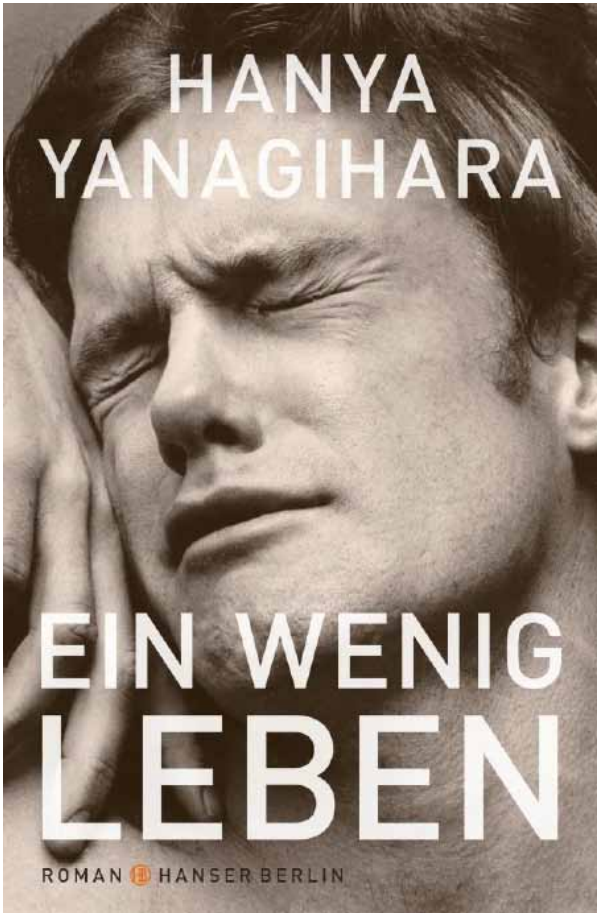
Nicole Lindner

Hanya Yanagihara: Ein wenig Leben
Hanser Berlin, ISBN-10: 3446254714, Taschenbuch 18,00 Euro

„Ein wenig Leben“ ist ein mitreißender 900 Seiten Roman, in dem es um Freundschaft, Liebe und die Abgründe der eigenen Psyche geht. Im Buch lernen wir Jude St. Francis kennen, der nach einer schwierigen Kindheit (Missbrauch, verschiedene Heimaufenthalte usw.) am College studiert und eine Freundschaft mit drei anderen Männern beginnt. Dies ist der Anfang einer lebenslangen Verbindung, welche durch alle Höhen und Tiefen des Lebens begleitet. Jude ist ein Mensch, der aufrichtig liebt und für seine Freunde alles tun würde. Gleichzeitig kämpft er mit inneren Dämonen und schneidet sich regelmäßig. Lange versucht er diese Tatsache geheim zu halten, doch irgendwann kommt sie ans Licht und verändert alles...

Diese Geschichte ist tragisch, fesselnd, aufwühlend und schön gleichzeitig. Sie lässt niemanden kalt. Wer sich auf sie einlässt, wird von Anfang an in einen Sog gezogen, der nicht mehr aufhört. Man sehnt sich nach einem guten Ende für Jude und seine Freunde und erlebt doch immer wieder emotionale Tiefen, welche unter die Haut gehen. Ich kann den Roman nur unbedingt empfehlen, auch wenn er (nicht nur) für Menschen mit Borderline wahrscheinlich schwer zu lesen ist. Man kann sich der emotionalen Dichte nicht entziehen, leidet mit und ist mitgerissen – auf jeden Fall keine leichte Kost, aber trotzdem für mich ein Jahrhundertwerk das es verdient, gelesen zu werden.

Nicole Lindner



Oft keine leichte Entscheidung

Die Entscheidung für oder gegen (leibliche) Kinder ist für viele Menschen nicht ganz leicht zu treffen. Auch viele „Gesunde" machen sich im Vorfeld Gedanken, z.B. ob sie psychisch stabil genug sind, um ein Kind bindungsorientiert und achtsam erziehen zu können – so wie es auf unzähligen Social-Media-Accounts und in Erziehungsratgebern empfohlen wird. Dass wir viel mehr über die gute Begleitung von Kindern wissen als früher und uns darüber austauschen, ist natürlich wunderbar und wichtig. Unrealistisch hohe Erwartungen an Elternschaft können aber bei Menschen mit Kinderwunsch viel Druck, Verunsicherung und Selbstzweifel auslösen. Für Frauen können die wahrgenommenen Anforderungen besonders entmutigend sein: Nicht nur selbstlos für das Kind sorgen, sondern dabei auch noch sexy aussehen, Karriere machen und entspannt sein.

Noch schwieriger kann die Kinderfrage für psychisch erkrankte Menschen mit Kinderwunsch sein. Viele machen sich aufgrund der Krankheit (oder auch eines festgestellten Grads der Behinderung) Sorgen: „Wie würden sich meine Medikamente in der Schwangerschaft auf das Kind auswirken?", „Werde ich durch den Stress der Geburt und danach mit dem Kind erneut in eine Krise rutschen?", „Werde ich meine Erkrankung an das Kind weitergeben?" oder „Habe ich trotz der Krankheit genug Kraft und Ressourcen, um gut genug für ein Kind zu sorgen?".

Statt Schweigen: fundierte Informationen, Offenheit und Begleitung auf Augenhöhe

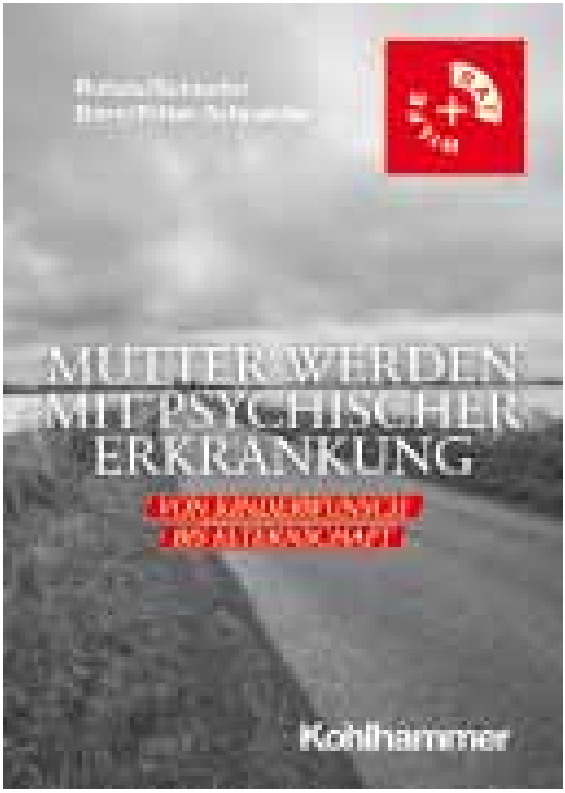
Studien weisen darauf hin, dass viele psychisch Erkrankte ihren Kinderwunsch mit sich selbst ausmachen und weder im privaten Umfeld noch mit Fachpersonen aus Psychiatrie, Psychotherapie, Gynäkologie oder Hausärzt*innen offen darüber sprechen. Es kommt auch vor, dass Menschen mit psychischer Erkrankung sich in Hinblick auf den eigenen Kinderwunsch selbst gaslighten, also den Wunsch nicht ernst nehmen, immer wieder verdrängen und das Thema auf die lange Bank schieben.

Wir möchten alle Beteiligten – also Betroffene, Angehörige und Fachpersonen – ermutigen, einen (möglichen) Kinderwunsch zu thematisieren, statt ihn zu tabuisieren. Im Sinne des Empowerments sollten Betroffene

fundierte Antworten auf ihre zahlreichen Fragen bekommen, damit sie sich informiert und bewusst mit den Möglichkeiten und Grenzen ihrer individuellen Lebenssituation und vorhandener Unterstützungsmaßnahmen auseinandersetzen können.

Manche Fachpersonen sprechen ihre Klient*innen (im gebärfähigen Alter) proaktiv auf Kinderwunsch und Familienplanung an, andere tun das selbst im Laufe einer jahrelangen Begleitung oder Behandlung nicht. Uns ist bewusst, dass es ethische Konfliktfelder zwischen dem Prinzip der Selbstbestimmung und dem Prinzip der Fürsorge (gegenüber der betroffenen Frau und dem potenziellen Kind) gibt und die Entscheidung im Einzelfall schwierig sein kann. Schweigen wird der Bedeutung der Themen Kinderwunsch und Kinderkriegen allerdings nicht gerecht – weder im Sinne des Empowerments noch vor dem Hintergrund einer Psychiatriegeschichte geprägt von Eugenik, Zwangssterilisationen und Zwangsabtreibungen vor 1945 und Kontinuitäten eugenischen Denkens und Handelns nach 1945.

Leseempfehlung: Ratgeber „Mutter werden mit psychischer Erkrankung“



Sehr hilfreich für Betroffene und Fachpersonen ist unserer Meinung nach ein 2024 erschienener Ratgeber mit dem Titel „Mutter werden mit psychischer Erkrankung“. Eine große Leistung der vier Autor*innen ist, dass sie den Kinderwunsch psychisch Erkrankter überhaupt zum Thema machen. Einerseits wird thematisiert, dass Schwangerschaft, Geburt und Kinderhaben mit viel Stress einhergehen können und man sich gut überlegen sollte, ob man die womög-

lich über Jahre mühsam aufgebaute psychische Stabilität dadurch gefährden möchte. Ohne leibliche Kinder zu leben, ist natürlich eine völlig legitime Entscheidung und gleichwertige Lebensform – für Menschen mit und ohne psychische Erkrankung. Das möchten wir an dieser Stelle betonen. Die Autor*innen des Ratgebers ermutigen andererseits auch zur Mutterschaft – sofern Betroffene gut vorplanen, offen mit der Krankheit umgehen und bei Bedarf schnell auf Unterstützung jeglicher Form zurückgreifen. Diese Unterstützungsmöglichkeiten für die Zeit der Familienplanung, Schwangerschaft, während und nach der Geburt werden umfassend aufgezeigt.

Außerdem wird ausführlich auf alle relevanten Medikamentengruppen und auf das Risiko für den Embryo eingegangen. Verallgemeinernd kann man sagen, dass viele Medikamente auch in der Schwangerschaft weiter eingenommen werden können – und den Autor*innen zufolge auch eingenommen werden sollten. Am wichtigsten für das Kind sei die Stabilität der (werdenden) Mutter, weshalb sie vor abruptem Absetzen mehrmals warnen. Das muss aber natürlich im Einzelfall mit dem behandelnden Psychiater abgeklärt werden.

Wir hätten uns gewünscht, dass der Ratgeber nicht nur auf Mutterschaft, sondern generell auf Elternschaft mit psychischer Erkrankung eingeht, weil das Thema natürlich auch für Männer relevant ist. Außerdem wären die Perspektiven von Expert*innen aus Erfahrung wichtig gewesen – ergänzend zur fachlichen Expertise der Autor*innen in den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Kinderheilkunde und gynäkologischer Psychosomatik. Nicht thematisiert wird die Situation psychisch erkrankter Menschen, die sich ihren Kinderwunsch aufgrund der Erkrankung nicht erfüllt haben. Auch diesen Betroffenen fehlt es bislang an Räumen und Formaten, in denen die ungewollte Kinderlosigkeit thematisiert, ggf. betrauert und bewältigt werden kann.

Veranstaltungsplanung und eure Erfahrungen zum Thema

Weil wir das Thema „Kinderwunsch bei psychischer Erkrankung“ für sehr relevant halten, planen wir im Oktober im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit eine öffentliche Abendveranstaltung. Die Perspektive Psychiatrie-Erfahrener Menschen und Angehöriger ist uns dabei sehr wichtig. Wir würden uns daher sehr über kurze oder lange Erfahrungsberichte freuen, aus denen wir im Rahmen der Veranstaltung gerne (und

natürlich anonymisiert) Passagen vorlesen würden: Wie geht es Ihnen und Euch mit dem Thema „Kinderwunsch"? Welche Erfahrungen habt ihr in Bezug auf das Thema im Kontakt mit Fachpersonen gemacht? Was würdet ihr euch von Fachpersonen, Angehörigen oder Peers wünschen? Infomaterialien, Gruppenformate oder etwas ganz anderes? Schreibt gerne an eva-m.meier@profamilia.de (gern auch anonym von einer Einweg-Mail-Adresse z.B. von trash-mail) oder per Post (gern auch ohne Absender) an: pro Familia e.V., An der Schergenbreite 1, 93059 Regensburg.

Lese- und Hörempfehlung

Rohde, Anke/ Schaefer, Christof/ Dorn, Almut/ Kittel-Schneider, Sarah (2024): Mutter werden mit psychischer Erkrankung. Von Kinderwunsch bis Elternschaft. Stuttgart.
Podcast „Feminismus mit Vorsatz" von Laura Vorsatz: Folgen 19 und 20: Kinder – ja oder nee? Teil 1: Warum diese Frage politisch ist/ Teil 2: Für mehr reproduktive Gerechtigkeit. https://www.feminismusmitvorsatz.de/19-kinder-ja-oder-nee

Eva-Maria Meier ist im Vorstand des Vereins pro familia Regensburg e.V. Der Verein ist Träger einer Beratungsstelle mit vier Sozialpädagoginnen, die kostenlos und selbstverständlich streng vertraulich zu den Themen Sexualität, Familienplanung, Schwangerschaft, Geburt und Leben mit kleinen Kindern beraten.

Eva-Maria Meier und Beraterin Claudia Alkofer (rechts) von pro Familia Regensburg / Foto: Patrick Pohley

Termine

Tag	Uhrzeit	Veranstaltung
10.05.2025	11:00-12:30 Uhr	Stolpersteinputzen Wollwirkergasse
14.05.2025	18:30-20:30 Uhr	Stammtisch
24.05.2025		Internationaler Tag der Schizophrenie
30.05.2025	10:00-14:00 Uhr	IWS Seminar bei EX-IN Akademie (plus drei weitere Termine) (siehe www.ex-in-akademie.de)
11.06.2025	18:30-20:30 Uhr	Stammtisch
19.07.2025	16:00-18:00 Uhr	Mitgliedervollversammlung „Irren ist menschlich“ e.V. mit Wahl des Vorstands
09.07.2025	18:30-20:30 Uhr	Stammtisch
20.07.2025	17:30-20:00 Uhr	Online-Lesung Chris Kerbeck „Auf meine Weise“ bei der EX-IN Akademie
26.07.2025	12:00-15:00 Uhr	Workshop Recovery 1. Teil von Chris Kerbeck
29.07.2025	14:00-16:30 Uhr	Sommerfest
09.08.2025	12:00-15 Uhr	Workshop Recovery 2. Teil von Chris Kerbeck
13.08.2025	18:30-20:30 Uhr	Stammtisch
10.09.2025	18:30-20:30 Uhr	Stammtisch
08.10.2025	18:30-20:30 Uhr	Stammtisch
15.10.2025	19:30-21:30 Uhr	Lebendiges Buch in der Stadtbücherei
12.11.2025	18:30-20:30 Uhr	Stammtisch
10.12.2025	18:30-20:30 Uhr	Stammtisch

Auch für Regensburg suchen wir immer Mitstreiter*innen.

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:

Wollwirkergasse 4
93047 Regensburg

Festnetz: 0941 - 50 47 9777
Mail: info@irren-ist-menschlich-ev.de

www.irren-ist-menschlich-ev.de

und Infos „zum Verein“

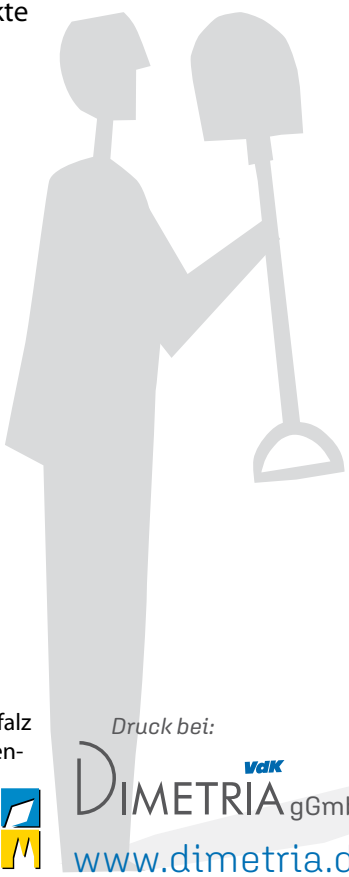
Sie möchten sich im Verein engagieren?
oder uns mit einer Spende unterstützen?

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.

Illustration & Gestaltung:
Jutta Sonnleitner

Bezirk Oberpfalz

Druck bei:
VdK DIMETRIA gGmbH
www.dimetria.de