Ausgabe 85
11/2022

DATT IS IRRE !

Zeitschrift nicht nur für Verrückte
Unabhängig - Kostenlos

All inclusive - Leben ohne Ausgrenzung?

Liebe Leserinnen und Leser,
die „Datt is irre !" braucht IMMER Eure Unterstützung. Schickt uns eure Texte, Gedichte, Zeichnungen und Ideen - egal zu welchen Themen (diese könnnen auch ohne Namensnennung veröffentlicht werden). Auf Eure Erfahrungen, Erlebnisse , Kommentare/Leserbriefe freuen wir uns. Ohne Euch gäbe es die Zeitung nicht !

Die Themen der nächsten Ausgaben sind:
April 2023 : Selbstdisziplin
November 2023 : Freiheit

Anstelle der Ausgabe im August erscheint ein Podcast der „DATT IS IRRE" im Sommer

Hinweis:
Aufgrund der Zuordnung der uns zur Verfügung gestellten Beiträge zu bestimmten Themenschwerpunkten erscheinen einige Artikel erst zu einem späteren Zeitpunkt ! Alle Beiträge werden in der Redaktion besprochen und über die Veröffentlichung wird abgestimmt. Die veröffentlichten Artikel entsprechen nicht immer der Meinung der Redaktion !

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!
Wir von der Redaktion treffen uns jeden Montag von 15 - 16:30 Uhr in den Räumen der Kontakt - und Beratungsstelle, am Kirchenhügel im Kath. Stadthaus, Althofstr. 8.
!!! Je nach „Coronalage" findet die Redaktionssitzung online statt !!!

Impressum

Herausgeber / Anschrift:
DATT IS IRRE!
© Kontakt - und Beratuungsstelle
Althofstr. 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 - 30853-40
Fax: 0208 - 30853-30
E-Mail:
datt-is-irre@caritas-muelheim.de

Verantwortliche Redakteurinnen:
Birgitta Becker, Alice Galon
Layout / DTP: Birgitta Becker,
Alice Galon, Georg Nikolaus
Druck: Eigendruck DATT IS IRRE!
Auflage: 1700, Heft 85, 11/2022
Titelbild: pixabay.com

Offenes Redaktionsteam:

Birgitta Becker
Miroslav Damjanovic
Alice Galon
Cornelia Heip
Joachim Hippler
Georg Nikolaus
Jana Scheumann
Bernd H. Schulz
Frank Söyke
Annette Vorschulze
Margrit Magduschewski

Inhaltsverzeichnis

Impressum 02
Aus der Redaktion - Georg Nikolaus 04
Die Arbeit des Integrationsfachdienstes - J. Mürmann 05
Zu guter Letzt - Das Redaktionsteam 24
Selbsthilfeadressen 25
Förderabo 26
Schreiben hilft! 27
Onlineberatung der KoBs mit QR-Code 28

Textbeitrage:
Pro-Entstigmatisierung - Georg Nikolaus 08
Contra-Entstigmatisierung - Jana Scheumann 09
Möglichkeiten einer Entstigmatisierung - Bernd H.Schulz 11
Entstigmatisierung, die 2. Stufe - Bernd H.Schulz 13
Musik ohne Grenzen - Joachim Hippler 20
Energie sparen - Georg Nikolaus 15
Warum Stimatisierung? - Angelika Gube 16
Tischbeine - Joachim Hippler 19
Entstigmatisierung - endlich gelungen? - Petra Alice Berg 22
Weihnachtsgrüße der Redaktion - Annette Vorschulze 24

Gedichte:
Der Baum - Jana Scheumann 06
Mutmach-Gedicht - Petra Alice Berg 07
Farben - Jana Scheumann 10
Panik reitet Attacke - Jana Scheumann 14
In der falschen Familie - Bright Angel 18
Mann ohne Haut - Bright Angel 18
Die Zeit - Birgit Jurhan 20
Endpunkt - Matthias Slyterman 21
Psychiatrie akut - Bright Angel 21
Aus in den Weg gelegten Steinen ... - Olafs frohe Seele 23

Grafiken:
Titelbild - Junge mit verschränkten Armen :pixabay.com S. 1
Petra Schreiber S.8
Frank Söyke: Landschaft S. 14,
Rita Thiede: Höhle S. 10 , Gefühle S.23, Hände S. 16
Joachim Hippler: S. 11
Monica Horion: Gesichter S.19, Bäume S. 21
GM. Bild S.21, sitzende Frau ,Tanja Fischer: Ausgrenzung S.22

Druckkostenzuschuss durch die Janssen-Cliag GmbH
Für den Inhalt ist die Janssen-Cliag GmbH nicht verantwortlich

Aus der Redaktion

Viele Veränderungen stehen im nächsten Redaktionsjahr an:
Ein neues Redaktionsleitungsmitglied : Alice Galon !
Neue Ideen und frischer Schwung kommt in die Redaktion dank Alice.
Unser neues Projekt lautet : Ein Podcast für die „Datt is irre“. Der Podast, also ein Hörprogramm, professionell aufgenommen mit diversen Themen der Redaktion, soll die Zeitschrift ergänzen und auch jüngeres Publikum ansprechen. Die Erwartungshaltung ist hoch – eine neue Aufgabe für alle Redaktionsmitglieder.
Außerdem bekommen wir eine neue Software für das Layout – unser bisheriges Layout wurde mit dem Programm Indesign CS 5 erstellt, welches aber seitens des Herstellers nicht mehr unterstützt wird.
Das neue Layoutprogramm heißt Scribus und damit müssen wir uns jetzt auch beschäftigen. Eine neue Herausforderung, der wir mit Freude begegnen !

Alles ist in Bewegung, auch bedingt durch Corona und Personaländerung. Leider haben wir dieses Jahr dadurch nur zwei Ausgaben der Zeitschrift herausbringen können, wir bitten beim Leser um Verständnis. Bleibt uns treu – nur so ist die Produktion der „Datt is irre“ gesichert. Auch dafür ein herzliches Dankeschön an alle Fördermitglieder!
Das aktuelle Thema der hiesigen Ausgabe lautet „Entstigmatisierung“. Lange haben wir darüber diskutiert.
Was bedeutet überhaupt Entstigmatisierung? Beim Googlen erhalte ich folgende Definition: Unter Entstigmatisierung versteht man den Abbau von Ängsten und Vorurteilen sowie die Reintegration von psychisch kranken und behinderten Menschen in Gesellschaft und Wirtschaft.

Ist eine Entstigmatisierung psychisch kranker Menschen möglich, oder bleiben die oft fest sitzenden Vorurteile bestehen? Kann man den Vorurteilen etwas entgegensetzen und lohnt es sich, gegen die Vorurteile anzukämpfen? Die Meinungen waren sehr unterschiedlich. Die einen glaubten daran, andere waren der Auffassung, dass Vorurteile immer bestehen bleiben.
Eine neue Pro- und Contra-Kolumne ist in diesem Heft entstanden. Erstmalig zum Thema Entstigmatisierung. Meine Position zur Entstigmatisierung zeigt die positive Betrachtungsweise, nämlich das Entstigmatisierung gelingen kann. Aber es gibt auch die gegenteilige Meinung, dazu die Contra-Position von Jana.

Was nun die individuelle Betrachtungsweise angeht, überlassen wir dies natürlich dem Leser. Und wir würden uns riesig freuen, diesbezüglich von Euch einen Leserbrief zu erhalten. Wie betrachtet Ihr als Leser das Thema Entstigmatisierung?
Nun, bitte schickt uns eine E-Mail oder schreibt uns einen Brief über eure Meinumg dazu. Leserbriefe werden oft veröffentlicht, auch wenn es nicht unbedingt die Meinung der Redaktion ist. Habt Mut und schreibt oder mailt uns was zu. Wir freuen uns darauf.
In der Erwartung, dass euch auch diese neueste Ausgabe gefällt und sie vielleicht zu einem Leserbrief ermutigt, die besten Grüße von

Georg Nikolaus

Die Arbeit des Integrationsfachdienstes

J. Mürmann

Mittwoch Morgen, ich sitze mit einer Klientin beim Personalleiter ihres Arbeitgebers. Die Klientin war depressionsbedingt lange arbeitsunfähig. Nun will sie eine Wiedereingliederung versuchen, hat große Angst vor diesem Gespräch und ist froh, dass ich dabei bin. Dennoch: sie weiß, dass ich nicht als eine Art „Anwältin“ hier bin; in meiner Funktion als IFD Mitarbeiterin bin ich sowohl für die Klientin, als auch für den Arbeitgeber Ansprechpartnerin. Ich bin „allparteilich“, sozusagen neutral. Meine Aufgabe ist, beide Parteien zu unterstützen, damit die Klientin, die eine Schwerbehinderung hat, ihre Stelle behalten und trotz ihrer Erkrankung am Arbeitsleben teilhaben kann.

Das Gespräch beginnt und die Klientin erzählt, dass sie aus ärztlicher Sicht und zur langfristigen Stabilisierung keine Wechselschichten machen kann. Die Personalleitung erklärt, dass könne man eine Zeitlang berücksichtigen, aber dann müsse die Klientin wieder „in die Spur kommen und auch im Wechselschichtdienst arbeiten“.

An dieser Stelle informiere ich die Personalleitung über das Krankheitsbild Depression und welche Auswirkungen es auf Erkrankte haben kann. Auch erkläre ich, dass die Klientin diese besonderen Arbeitszeiten langfristig brauchen wird, um nicht erneut so zu erkranken, dass sie ausfällt. Ich erläutere, dass hierzu eine stabile Situation wichtig ist und eine dauerhafte Lösung gefunden werden muss. Eine Lösung wurde dann auch gefunden und alle gingen aus dem Termin mit einem guten Gefühl.

An solchen Tagen bin ich dankbar, dass ich mit meiner Arbeit dazu beitragen kann, immer wieder zu informieren, Vorurteile abzubauen, Verständnis zu wecken und zu einem realistischen Bild von seelischen Erkrankungen beitragen zu können. Vorurteilsabbau ist ein wirksames Mittel gegen Stigmatisierung.

Das ist ein Teil meiner Arbeit, die IFD-Arbeit umfasst jedoch sehr viel mehr. Der „Integrationsfachdienst“, kurz IFD, unterstützt Menschen mit einer Schwerbehinderung oder einer Gleichstellung in verschiedenen Formen.

Es gibt die Kolleg*innen im Bereich Sicherung. Diese betreuen schwerbehinderte Klient*innen, die einen Arbeitsplatz und dort Schwierigkeiten haben. Ein Beispiel wäre, dass ein Klient eine starke Sehbeeinträchtigung hat und seine Arbeit am PC kaum noch ausüben kann. Hier kann der IFD unterstützen, indem er hilft einen Antrag auf eine spezielle Computerausstattung beim LVR-Inklusionsamt zu stellen, um so ein Weiterarbeiten möglich zu machen.

Ein schwerbehinderter Mensch, der derzeit nicht im Arbeitsleben ist, aber einen Arbeitsplatz sucht, findet Unterstützung bei den Kolleg*innen aus dem Bereich Vermittlung. Gemeinsam wird geschaut welche Stelle für den Klienten geeignet ist und es wird bei der Bewerbung unterstützt. Ebenso gibt es Angebote für (schwer)behinderte Schüler*innen und auch für Menschen, die in einer Werkstatt für behinderte Menschen arbeiten und den Übergang hin zu einem Arbeitsplatz auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt schaffen möchten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es die Aufgabe des IFD ist, schwerbehinderten/gleichgestellten Menschen zu ermöglich am Arbeitsleben teilzuhaben und hierbei bestmögliche Unterstützung zu finden, falls sich etwas schwierig gestaltet. Dies gilt sowohl für Menschen mit körperlicher, seelischer, als auch mit geistiger Schwerbehinderung. Der IFD arbeitet im Auftrag des LVR-Inklusionsamtes.

Wer Lust hat sich zu informieren, kann auf der Hompage schauen:

IFD Oberhausen/Mülheim Der Integrationsfachdienst (IFD) (**ifd-obmh.de**)

oder einfach mal anrufen und Fragen stellen – ich beantworte sie gerne unter **0208/ 899 596 28**!

Der Baum

Still steht er da.
Der Baum vor meinem Fenster.
Letzte, fast schwarze Blätter wiegen sacht im frühen, morgendlichen Wind.
Blasse Winterwindsonne fällt aus Osten auf seine starken, knotigen Äste.
Oft schon dachte ich, in allzu stürmischen Zeiten, sie wollen mich umarmen, halten, tragen.
Und sie könnten´s auch, mit Leichtigkeit…

Wenn ich, am offenen Fenster stehend, durch sein lichtes Geäst in den Himmel schaue, ist´s, als wenn ich in verträumtem Baumhaus sitze.
Kleine, pelzige Bälle hängen, willkürlich verteilt, wie Christbaumkugeln. Des Winters dunkelbraune, stachlige Frucht. Welch wunderbares Geschenk an mich.

Kein Vogel kann sich jetzt in unbelaubter Krone verstecken.

Wie viele kleine Astspitzen mögen sich wohl in den blassblauen Himmel strecken? Wie mögen sie sich gabeln und ihre Richtung ändern?
Wie viele, noch dicht verschlossene Knospen träumen schon vom kommenden Frühling?
Worüber mag er vor meinem Fenster sinnen? Weiß er, dass es mich gibt? Hört er meinem Morgengruß?

Seine Rinde, fleckig, und in der kalten Jahreszeit brüchig geworden, und doch, --- so seltsam schön.
Alles trocknet, welkt und stirbt jetzt für eine Jahreszeit. An einigen Stellen bricht die Borke ganz, gleicht alt gewordener Fassade. Blass ist diese Kruste, nicht wirklich braun noch grau.
Und dennoch, darunter leuchtet schon, an kleinen Stellen, seine wahre Pracht. Ein neues Kleid, passend zum Wandel der Zeit.

Seine Wurzel trotzen sicherlich schon lange so vielen Autoreifen die unachtsam über seine starken Wurzeln rollen. Wie viele Menschen ihn schon ignoriert oder seine Pracht bewundert haben?

Bald schon werde ich, im Schutz der Dämmerung, mein Ohr an seinen Stamm legen und ein schwaches Rauschen kündigt mir sein Erwachen an.
Wie herrlich wird es sein, wenn seine Krone wieder dicht und seine Frühlingsfarben durch mein Fenster leuchten. Erste Vögel kehren dann zurück, bauen Ihre Nester und wiegen mich mit Ihrem Gesang in den Schlaf. Dann schließt sich auch erneut für mich ein Kreis.

Der Baum vor meinem Fenster.

Jana Scheumann

Mutmach- Gedicht

Auch in schlechten Zeiten nicht verzagen,
aus der Geborgenheit in sich heraus was Neues wagen.
Denn stärker als in dieser Zeit der Pandemie, - und - solidarischer waren wir noch nie!

Mutig der Armut und der Obdachlosigkeit begegnen und Gutes tun,
mag es auch stürmen oder regnen
oder die Sonne heiß hernieder brennen,
wir wollen überall um uns die Not erkennen!

Vergesst das Lächeln und die freundlichen Worte auch nicht,
denn Nächstenliebe zeigen, das ist unsere erste Pflicht!

Macht eure Herzen weit und weich und niemals hart wie Stein,
so wird die Welt für Mensch und Tier und Pflanze ein Stück besser sein!

Petra Alice Berg

Praxis für Ergotherapie

Mülheimer Kontakte e.V.
Friederich-Ebert-Straße 9
45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin
Frau Anna Chelstowski

Telefon: 0208 - 82 19 85 85
Fax: 0208 - 82 19 78 47
E-Mail: ergotherapie@muekon.de
Internet: www.muekon.de

Die Praxis für Ergotherapie der Mülheimer Kontakte e.V. begleitet und unterstützt Menschen, die durch eine Erkrankung in ihrer alltäglichen Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind.

Ziel der individuell abgestimmten Therapie ist die Verbesserung der Lebensqualität und die Wiederherstellung der größtmöglichen Selbständigkeit und Teilhabe am Gesellschafts- und Arbeitsleben.

Unser therapeutisches Angebot richtet sich an Menschen im Jugend- und Erwachsenenalter

- **mit psychischen Erkrankungen**
- **mit psychosomatischen Erkrankungen**
- **mit Abhängigkeitserkrankungen**
- **mit neurologischen Erkrankungen**
- **mit Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstörungen**

Ergotherapie ist ein medizinisches Heilmittel und wird ärztlich verordnet.

Für weiterführende Informationen und Terminvereinbarungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

mülheimerkontakte

Pro-Entstigmatisierung:

Kann man einen Beitrag zur Entstigmatisierung (Bedeutung: Arbeit gegen Benachteiligung und Vorverurteilung psychisch erkrankter Menschen) leisten oder lassen sich Vorurteile bezüglich psychischer Erkrankungen nicht beseitigen?

Meiner Auffassung nach sind Aufklärung über psychische Erkrankungen und ausführliche Diskussionen absolut notwendig und förderlich für die gesamte Gesellschaft und deren Weiterentwicklung.

Wer aufhört, an Entstigmatisierung zu glauben, fördert meiner Meinung nach Vorurteile im sozialen Zusammensein. Psychische Erkrankungen sind keine Randerscheinung – sondern sie können jeden treffen. Erfreulicherweise gibt es therapeutische Angebote, um die Erkrankung mit Medikamenten, Ergotherapie, Psychotherapie, Musiktherapie, Sporttherapie und vieles mehr zu behandeln. Gegebenenfalls hilft auch ein stationärer Aufenthalt in einer dafür spezialisierten Klinik. Egal, welche psychische Erkrankung eine Person heimgesucht hat, es gibt immer Möglichkeiten, ein normales, und nicht von Krankheit gezeichnetes Leben zu führen.

Und auch, je nach Schwere der Erkrankung, kann der Erkrankte einer regelmäßigen Arbeit nachgehen. Möglicherweise erst einmal in Teilzeit und im Zuge einer Rehabilitation vielleicht sogar wieder in Vollzeit.

Möglicherweise benötigen der Körper und der Geist auch mal eine Auszeit. Oft ist Stress oder eine genetische Disposition Ursache der Erkrankung.

Viele Menschen haben stigmatisierende Vorurteile gegenüber psychisch erkrankten Menschen. Diese aufzuheben, stärkt die Gesellschaft. Es ist wohl eine große Herausforderung, Menschen mit psychischen Erkrankungen als geistig gesunde Menschen zu betrachten. Jeder kann zur Entstigmatisierung beitragen, indem er offen und tolerant mit dem Thema psychischer Erkrankung umgeht.

Über Jahrzehnte hinweg gesehen, wurden solche Menschen ausgegrenzt – von der Politik, der Kirche oder der Gesellschaft.

Auch diese Zeiten, denke ich, sind vorbei. Was allerdings nicht heißt, dass die Diskriminierung nicht mehr stattfindet, sondern sie gibt es nach wie vor. Aber genau dagegen hilft Aufklärung. Besonders, wenn eine nahestehende Person erkrankt, ist es eine große Herausforderung, ihr hilfreich zur Seite zu stehen und die Krankheit zu akzeptieren.

Wenn jemand eine physische Erkrankung hat, also eine rein körperlichen Erkrankung, zum Beispiel ein Beinbruch, hat jeder Verständnis dafür. Doch bei einer psychischen Erkrankung sind die Schmerzen und das Leid nicht sichtbar und das Verständnis außerhalb stehender Personen ist oftmals nicht vorhanden.

Gerade deshalb ist ein „ darüber Sprechen“ notwendig.

Vorurteile abzubauen ist eine große gesamtgesellschaftliche Aufgabe. In einer freien sozialen Gesellschaft, in der jeder seine Meinung äußern kann, sind Vorurteile kontraproduktiv. Sie helfen weder dem Erkrankten noch der Gesellschaft.

Zudem sind medizinische und therapeutische Behandlungen mit hohen Kosten verbunden, welche sich nur langfristig rentieren, indem der Erkrankte wieder arbeitsfähig wird. Auch hier sollte das Ziel sein, jedem Menschen die bestmögliche Behandlung zu bieten. Damit auch der psychisch Erkrankte wieder integriert wird. Zum Nutzen der Gesellschaft !

Heute definiert die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit als psychisches, soziales und physisches Wohlbefinden. Jeder, egal ob psychisch oder physisch erkrankt, hat ein Anrecht auf genau dieses Wohlbefinden.

Ich hoffe, dass der Einzelne in der Gesellschaft erkennt, dass Vorurteile jeglicher Art die Gesellschaft spaltet und nicht zu einem friedlichen Miteinander führt und obendrein noch sehr kostenintensiv ist. Deshalb sehe ich den Titel unserer Ausgabe „Entstigmatisierung“ als eine Ermutigung, mit psychisch erkrankten Menschen genauso umzugehen wie mit jedem anderen Menschen auch.

In diesem Sinne Euer Georg Nikolaus

Contra - Entstigmatisierung

Wortbedeutung: Stigmata
(griechisch für: Wundmal oder auch Stich)

Ein Stigma ist eine unerwünschte Andersheit (Auffälligkeit, Anderssein, von der Masse abweichend) gegenüber dem, was wir erwartet hätten. Oder noch detaillierter: Ein körperliches, psychisches, soziales oder verhaltensbezogenes Merkmal einer Person, das ihr von anderen zugeschrieben wird und das die Person in Folge von anderen unterscheidet, herabsetzt oder ausgrenzt sowie der Person weitere (Verhaltens-) Regeln zuschreibt.

Als ich mich zum ersten Mal in der Redaktion mit diesem Thema konfrontiert sah, hatte mein Bauch schneller eine Entscheidung zum Gelingen oder Scheitern von Entstigmatisierung getroffen als mein Verstand. Dann habe ich mit meiner Recherche begonnen und schnell gemerkt, wie "groß" dieses Thema eigentlich ist. Plötzlich ging es nicht mehr nur um das Leid der psychisch Erkrankten, die mit der Stigmatisierung eigentlich noch eine zweite Erkrankung, sprich Stigmatisierung, als Leiden hinzu bekommen, sondern ich recherchierte schnell in viele Bereiche der Ausgrenzung bei Andersartigkeit.

Daher mein klares NEIN zum Gelingen an dieser Aufgabe und das Scheitern der Masse.

Eine Entstigmatisierung und das Ende von Diskriminierung psychisch Erkrankter oder jeder andersartigen Gruppierung setzt voraus, dass die Gesellschaft sich damit auseinander setzt, oder besser, setzten will. Sich frei und vorbehaltlos mit der eigenen Angst auseinander zu setzten (denn eine Mehrheit in der Bevölkerung weltweit empfindet psychisch erkrankte Menschen als gefährlich, gewalttätig und unberechenbar (Lauber & Sartorius, 2007) erfordert Offenheit, Toleranz und Einsicht.

Wie komme ich nun zu meiner Haltung und Einschätzung?

Nun, unsere Gesellschaft ist geprägt von so vielen offenen, aber noch mehr durch die versteckten, über viele Generationen weiter gegebenen Werte, Regeln und Normen, das ein Scheitern sozusagen schon in den Genen verankert scheint. Ferner leben wir in einer Gesellschaft, die schnellen sozialen und räumlichen Veränderungen unterliegt. Daher versuchen wir, bestimmte Eigenschaften und Merkmale zu vereinfachen. Das heißt, wir vereinfachen unsere Realität.

In Zeiten des ultraschnellen Wandels und Umbruchs haben Menschen zu allen Zeiten versucht, ihr Gegenüber einzuordnen.

Abstrakt und positiv gesehen helfen " Stigmata" uns daher zunächst einmal etwas zu verstehen wozu wir nicht die Zeit haben (oder sie uns schlicht nicht nehmen) es zu verstehen. Zum Anderen ist es Ausdruck unsere Ablehnung. Unsere schnelle (notwendige?) Einordnung und Kategorisierung schafft aber hauptsächlich Distanz und will keine Auseinandersetzung mit Stigmatisierten, egal welcher Couleur.

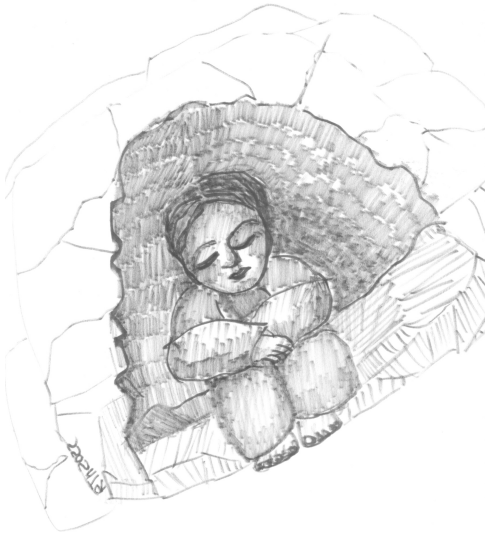
Ebenfalls lebt unsere Gesellschaft innerhalb geringer Toleranzgrenzen. Ich erlebe eine häufig allzu engstirnige Gesellschaft wo alles, Jede und Jeder in ein Raster gepresst werden muss damit der Einzelne Orientierung behalten kann. Um aber am Ende wirklich eine große Masse zum Umdenken zu bewegen, ist eine angstfreie Haltung nötig, die unsere Zeit aus meiner Sicht nicht zulässt.

Ein abschließendes Beispiel:

Durch eine kleine Wohnsiedlung, ganz in meiner Nähe, spazierten zwei junge Mütter mit ihrer Kinderschar. Die kleinen Mädchen und Jungen tollten um die zwei Frauen herum und hatten einige ihre Spielgeräte dabei. Ich konnte einen kleinen Puppenwagen mit dazu gehöriger Puppe, ein kleines Tretauto und ein Fahrrad erkennen. Dann konnte ich beobachten wie erschreckend gezielt die jungen Mütter das kleinen Mädchen in die Kunst des Puppenwagen-Schiebens unterwiesen und, wen wundert's (leider sehr ironisch gemeint), den Jungs bei Tretauto und Fahrrad ihre Unterstützung zukommen ließen...

Bitte denken Sie sich ihren Teil zu einem möglichen Wandel in der Gesellschaft oder, noch schlimmer, dem Nichtwandel in den Köpfen....

Ihre Jana Scheumann



Farben

" Blicken Sie auf das Grüne", ruft mein
Qi Gong Lehrer so gänzlich ohne Mühe.
--- Ha, das Grüne!---
Bei mir ist alles schwarz, kreischte da schon meine Seele.
Doch wen kümmert´s?
Nicht mal den beobachtenden Spatz.

" Gut", hör ich meine innere Stimme, "mach ich halt das Grüne zu meinem neuen Schwarz"!
Doch plötzlich halt ich inne, denk an diesen Spatz.

Mein Blick fällt wieder auf den Baum,
wo er so lässig sitzt.
Ich mein ich hör ihn pfeifen: " was kümmern mich die Farben, du verloren Menschenkind, was sind
schon deine Farben, denn ich bin farbenblind...“

Jana Scheumann

Möglichkeiten einer Entstigmatisierung

Bernd H. Schulz

Stigmatisierung betrifft eine Vielzahl sozialer Gruppen, z.B. ethnische Minderheiten, Obdachlose, Sozialhilfeempfänger, Schwarze, deutlich übergewichtige Menschen und Menschen mit körperlicher Behinderung. Doch gehören Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu den am stärksten stigmatisierten Personengruppen, obwohl jedes Jahr etwa 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen sind. Häufig sind auch ihre Angehörigen von der Stigmatisierung mitbetroffen.

Psychische Erkrankungen können den Betroffenen selten angesehen werden. Wenn sie sich nicht outen, bleibt die Erkrankung meistens von Bekannten und Kollegen unbemerkt. Denn sehr viele Menschen mit einer krankhaften Psyche befürchten mit einem Stigma gekennzeichnet zu werden und verschweigen im Berufsleben und sogar in der Familie und bei Ärzten die Symptome. Eventuelle Änderungen ihres Verhaltens im Berufsleben erklären sie mit Ärger im Familienkreis oder persönlichem Stress. Zunehmende Interesselosigkeit, Rückzug und Gereiztheit führen in der Familie zu Unverständnis und Disharmonie und wird von den Erkrankten mit Ärger im Beruf gerechtfertigt.

Eine erlebte Stigmatisierung ist für die Betroffenen oft mit massiven Folgen verbunden, besonders wenn den Erkrankten ihre krankhafte Psyche angesehen wird. Auf der sozialen Ebene kann eine Stigmatisierung zum Beispiel den sozialen Ausschluss bedingen und Bewerbungen um einen Arbeitsplatz oder eine Mietwohnung erschweren. Erlebte Stigmatisierung kann bei den Betroffenen Angst und Stress auslösen, zu einem Verlust an Selbstwertgefühl führen und die Lebensqualität beeinträchtigen. Die Stigmatisierung kann auch negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit psychisch kranker Menschen haben. Sie erhalten weniger medizinische Hilfe bei somatischen Erkrankungen, weil ihre körperlichen Beschwerden sowohl von Psychiatern als auch von Medizinern anderer Fachrichtungen weniger ernst genommen werden. Im Rahmen dieser negativen Konsequenzen kann Stigmatisierung als eine Art «zweite Erkrankung» angesehen werden, deren negative Erlebnisse zusätzlich zum Leidensdruck durch die psychiatrische Symptomatik wirksam werden. Stigmatisierung und Selbststigmatisierung der Angehörigen können zusätzlich begünstigen, dass Familienmitglieder die Erkrankung geheim halten oder sich sozial zurückziehen.
Es ist also dringend erforderlich, psychische Krankheiten zu entstigmatisieren.

Der Anfang ist gemacht und in den Medien wird oft über psychische Krankheiten, besonders über die häufig vorkommende Depression, berichtet. Es gibt kaum einen Menschen, der heute nicht weiß, dass es psychische Erkrankungen gibt und, dass diese nicht ansteckend sind.

Doch was macht eine Entstigmatisierung erfolgreich?
Meiner Erfahrung nach gibt es 4 Gruppen von Menschen, die unterschiedlich auf psychisch erkrankte Menschen reagieren:

- Diejenigen, die generell kein Interesse an Aufklärung haben und psychisch erkrankte Menschen pauschal vorverurteilen.
- Diejenigen, die kein Interesse an dem Thema haben, weil es sie nicht berührt.
- Diejenigen, die in ihrem Umfeld, Bekannten - oder Kollegenkreis jemanden kennen, der psychisch erkrankt ist.
- Diejenigen, die in der Familie oder im Freundeskreis psychisch erkrankte Menschen erleben.

Ich denke, dass jede Gruppe anders angesprochen werden muss.

Wer nicht informiert werden will und auf seine Vorurteile beharrt, kann über Medien, Flyer und Infostände nicht erreicht werden. Vielleicht ändert sich seine Einstellung, wenn im engen Bekanntenkreis jemand erkrankt. Studien haben gezeigt, dass sich die Einstellung eventuell ändert, wenn sich eine respektierte Person aus dem Bekanntenkreis oder zumindest aus

den Medien, outet.

Wem es genügt zu wissen, dass es psychische Krankheiten gibt, und wer sonst kein Interesse an dem Thema hat, ist auch nicht zu erreichen.

Ich kann es nachempfinden, denn ich will mich auch nicht mit jedem Thema beschäftigen. Mich nervt es jedoch, wenn ich wiederholt mit einem Thema konfrontiert werde, das mich nicht interessiert. Die gut gemeinte Aufklärung stört irgendwann und dieses Gefühl überträgt sich latent auf die Betroffenen. Vielleicht entsteht bei manchen Personen der Gedanke: „Die sollen ihre Psyche nicht so hoch hängen, andere haben auch gesundheitliche Probleme."

Menschen, die in ihrem Bekanntenkreis psychisch erkrankte Personen kennen, sind für eine Aufklärung wahrscheinlich am empfänglichsten. Eine allgemeine Aufklärung durch Flyer, Infostände und Medien, mit dem Hinweis, dass ein Gespräch mit einem Betroffenen fast alle Fragen beantworten kann, ist wohl die beste Information. Es ist wahrscheinlich eine kleine Gruppe von Personen, die informiert werden will.

Wer in seiner Familie Angehörige mit psychische Erkrankungen hat, braucht keine allgemeine Aufklärung. In diesem Fall ist es wahrscheinlich nützlicher, fachkundige Hilfe zu vermitteln, wie die Familienmitglieder mit der Situation umgehen können. In diesem Fall sind Kontaktadressen wahrscheinlich die wichtigsten Informationen.

Das Fazit ist, dass nur Menschen, die in ihrem Bekanntenkreis psychisch erkrankte Personen kennen, für eine allgemeine Aufklärung empfänglich sind.

An Infoständen habe ich die Erfahrung gemacht, dass nur psychisch Erkrankte ein Gespräch suchen. Menschen also, die das Thema sehr gut kennen. Sie wollen keine Flyer sondern einfach ein Gespräch führen oder haben konkrete Fragen zu Selbsthilfegruppen, Therapien und ärztliche Versorgung. Deshalb ist es wichtig, dass an Infoständen Betroffene ansprechbar sind.

Für die Allgemeinheit sind bekannte Personen aus den Medien, die sich outen und die Krankheit erklären, nach einem persönlichen Gespräch mit Betroffenen, die überzeugendsten Wege, die Stigmatisierung psychisch kranker Menschen zu beenden. Ein „persönlicher Bezug" zu einem psychisch kranken Menschen, eine Empathie mit einem Betroffenen, baut ein Stigma wesentlich intensiver ab, als Infostände und Flyer.

Meiner Meinung nach ist es der effektivste Weg einer Entstigmatisierung, wenn eine im Bekanntenkreis als freundlich und sympathisch geltende Person sich outet, dass sie an einer psychischen Krankheit leidet. Doch dazu ist Vertrauen, Mut und ein starkes Selbstwertgefühl erforderlich. Eigenschaften, die bei psychisch kranken Menschen oft nur schwach ausgebildet sind.

Ein anderer Weg zur Entstigmatisierung ist die „Herdenimmunität". Stigmata erhalten immer nur Minderheiten. Das zeigt in jüngster Zeit zum Beispiel Tätowierungen. Waren sie vor 30 Jahren noch ein Kennzeichen von Seeleuten und Knastbrüdern, so sind sie heute vorurteilsfrei in der gesamten Gesellschaft angekommen. Sie sind kein Kennzeichen mehr.

Wenn also eine entsprechende Mehrheit der Bürger in der Gesellschaft zu ihrer psychischen Krankheit steht, sind sie keine Minderheit mehr und die Kennzeichnung verliert ihre Bedeutung.

Entstigmatisierung, die 2. Stufe

Bernd H. Schulz

Peter sitzt still in einem Sessel am Rande des Geschehens.
„Peter, was ist los mit dir?“
„Ich bin nicht gut drauf, habe wieder eine Depri.“
„Seit ich dich kenne, hast du immer wieder mal eine Depri. Komm, raff dich auf, wir tanzen etwas. Das heitert dich auf.“
„Nee, lass mal, ich will einfach meine Ruhe.“
Etwas enttäuscht dreht Beate sich um: Wenn der Miesepeter nicht will; er könnte echt etwa Bewegung gebrauchen. Das würde seine Laune verändern.
Während Peter weiter zusammengesunken in seinem Sessel sitzt, kommt sein Freund Rolf auf ihn zu. „Hast du wieder eine Depri?“
„Ja, ich bin down.“
„Mensch Peter, komm steh auf. Wir pokern gleich ein bisschen. Das bringt dich auf andere Gedanken."
„Ich kann mich gar nicht konzentrieren, fühle mich müde und energielos.“
„Ach was, das wird schon. Du pokerst doch gerne, stell dich nicht so an.“

Peters Freundeskreis weiß, dass er unter einer psychischen Krankheit leidet. Sie kennen ihn seit Jahren und nach seinem Outing, dass er krankhaft depressiv ist, erfuhr er keinerlei Stigma. Für sie blieb Peter der Freund, der er immer war.
Und trotzdem fühlt er sich im Kreis seiner Freunde manchmal nicht wohl. In solchen Situation wünscht er sich, dass sie seine Depression verstehen würden.

Sagt jemand, dass er ein krankhaftes Magenleiden hat, wissen alle, dass er bestimmte Lebensmittel nicht essen darf. Wahrscheinlich würde ihn niemand ernsthaft auffordern, mal eine Peperoni zu essen. „Stell dich nicht so an, früher hast du die gerne gegessen“, müssen sich Magenkranke nicht anhören.
Herzkranke bekommen wahrscheinlich nicht gesagt, dass sie sich nur aufraffen müssen, um eine Bergwanderung mitzumachen.
Doch obwohl mehr Menschen an einer krankhaften Psyche leiden als an Magenbeschwerden oder Herzschwäche, sind die Symptome einer Depression in der Öffentlichkeit weitgehend unbekannt.

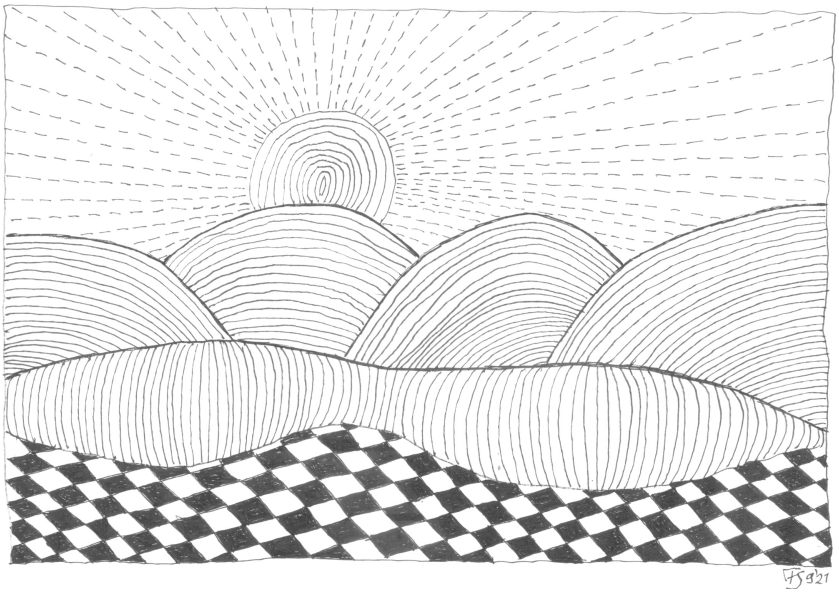
Die Öffentlichkeit darüber aufzuklären, dass es psychische Krankheiten gibt und das es überhaupt keinen Grund gibt, diese Menschen zu stigmatisieren, ist der erste Schritt der Aufklärung und eine große Hilfe.

Doch auch ich wünsche mir, dass darüber hinaus auch die Symptome einer Krankheit in der Öffentlichkeit bekannt sind. Dass jeder weiß, dass ein Mensch in einer depressiven Episode sich nicht aufraffen kann, so gerne er es tun würde, denn diese bleierne Trägheit ist ein Symptom der Depression.

Wie bei der Entstigmatisierung die Betroffenen ihre besten Botschafter sind, so sind auch bei der Aufklärung über die Symptome die Betroffenen ihre besten Botschafter. Kein Flyer und kein Infostand kann so überzeugend die Leiden während einer Depression darstellen, wie jemand, der sie oft tagelang durchlebt.

Es wäre hilfreich, wenn es viel mehr Aktionen geben würde, in denen Betroffene mit der interessierten Öffentlichkeit sprechen können. Diese Aktionen würden „zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen“. Sie würden zur Entstigmatisierung beitragen und gleichzeitig die Symptome bekannt machen. Peter müsste sich dann nicht mehr anhören, dass er sich aufraffen soll. Vielleicht würde er zu hören bekommen, dass man sich freut, dass er es trotz dieser bleiernen Trägheit irgendwie geschafft hat, überhaupt zur Party zu kommen.

„Komm heute Abend rüber, wir feiern Geburtstag.“
„Was kann ich mitbringen.“
„Nur gute Laune.“
„Ich habe dann abgesagt.“



Panik reitet Attacke (Herzensangst, Paniksturm)

Warten, sitzen, still,
starren in den Raum.
Kleines Fenster, links, im Rücken.
Durchzug.
Weiter atmen. Denke! Atme!
Blick hinaus, Tristesse in Graublau, Himmelhoch, Hoffnungslos.
Warten, sitzen, still.
Warum?
Sinn verloren, Amygdala wird geflutet, fort gerissen, Herzensangst...
Wartezimmer, eng um mich, leise Stimmen, Worte, Sätze, Buchstabensuppe...
Rollende R.... Brandung, Sog zum Meer.
Stuhl kippt, steh auf, Flucht vor der ersten Welle, Atmen geht nicht mehr.
Menschen, viel zu viele, viel zu nah.
Tunnelblick, Weg zur Tür, unsichtbar.
Atmen, stolpern, sterben, schwarz
dann

Himmelblau.....

Jana Scheumann

Energie sparen für Menschen mit sehr geringem Monatseinkommen!

Ich beziehe mich auf einen Artikel der vierteljährlich erscheinenden Zeitung vom VdK Verband. Dies ist der größte Sozialverband Deutschlands und er vertritt die Interessen von Menschen mit geringem Einkommen, von Grundsicherungsempfängern, Rentnern, Menschen mit Behinderungen sowie weiteren ärmeren Bevölkerungsgruppen.
In der letzten Ausgabe von September 2022 habe ich einen interessanten Artikel „Die Stromspar-Checker kommen“ gelesen. Aus diesem Artikel geht hervor, dass immer mehr gerade ärmere Menschen ihren Energieverbrauch aufgrund der Energiekrise senken möchten. Sie wissen aber nicht wie!
Dafür bietet die Caritas erfreulicherweise einen bundesweiten, kostenlosen Stromspar-Check für diese Menschen an. Konkret heißt das, wer im Monat weniger als 1330,16 Euro zur Verfügung hat - also unter dem Pfändungsfreibetrag liegt- kann seit 2008 das kostenlose Angebot nutzen.
Ein Energiesparexperte der Caritas prüft dann die Abrechnungen für Strom, Heizung und Wasser und misst, wie viel Energie Kühlschrank und Waschmaschine verbrauchen. Er überprüft Lampen, Fernseher und PC sowie die Heizung. Man erhält zahlreiche, wertvolle Tipps.
Unter bestimmten Umständen bezuschusst die Caritas sogar einen sparsamen Kühlschrank mit 100,- €.
Für den Stromspar-Check benötigen Interessierte einen Termin. Die Caritas listet die Standorte auf ihrer Webseite auf. Wer auf den Ort klickt, erhält die jeweiligen Kontaktdaten, sowie Informationen zu den Sprechzeiten. Hier die Kontaktdaten:

www.stromspar-check.de/standorte/standorte-liste

Für die Städte Mülheim an der Ruhr und Oberhausen hat der/die Ansprechpartner-in folgende Telefonnummer der PIA Stadtdienste gGmbH:

F: 0208-97655988

Vielleicht hat der ein oder andere Interesse an dieser Energiesparberatung und kann somit den erhöhten Energiekosten etwas entgegensetzen! Das würde mich freuen.

Euer

Georg Nikolaus

Warum Stigmatisierung?

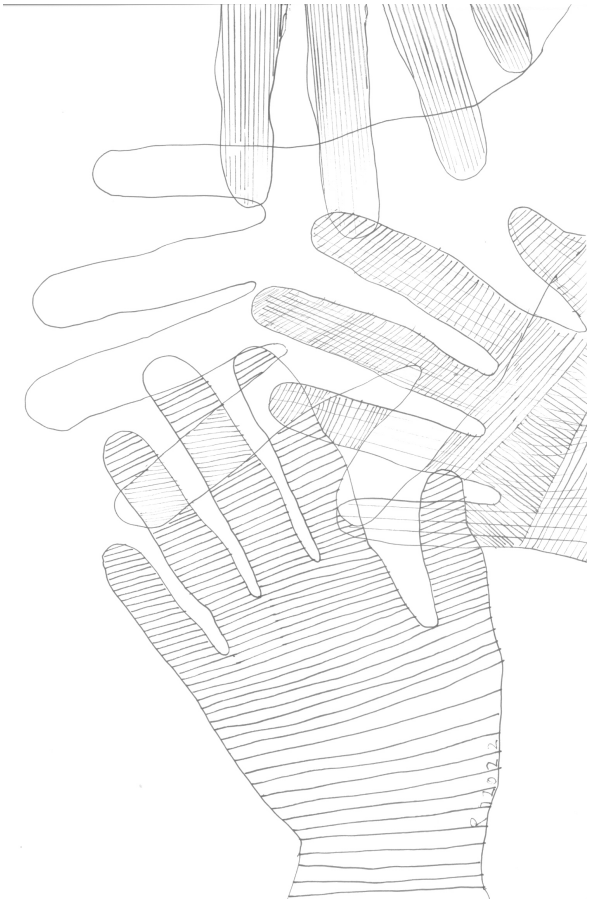
Angelika Gube

Das Thema Stigmatisierung beschäftigt mich schon ein Leben lang. Und ich durchdenke viele Szenarien, warum Menschen andere Menschen brandmarken, aufgrund von „Zeichen“ ausgrenzen, zum Teil sogar verfolgen und töten.

Ich denke stigmatisieren ist ein Schutzmechanismus, der mich einfach davor schützt, mit etwas mir Unbekannten konfrontiert zu werden, mir hilft, mich nicht auf etwas Ungewisses, vielleicht auch Gefährliches einzulassen. Wenn ich in der Natur einen Vogel sehe, oder durch eine Schafherde gehe, dann empfinde ich das als angenehm, beruhigend. Es ist mir vertraut, ich weiß, diese Situation ist nicht gefährlich. Wie wäre es aber, wenn plötzlich ein Wolf vor mir stünde?

Menschen leben in sozialen Solidargemeinschaften und beurteilen erstmal alles was von außen kommt als gut oder böse. Zum Glück sind wir aber auch neugierig und mutig, so dass Neues, was zuerst böse erscheint, beim näheren hinschauen interessant und nützlich sein kann. Diesen Mut und diese Neugier kann ich aber nur entwickeln, wenn ich selbst nicht ständig von anderen stigmatisiert werde, also wenn ich gefestigt, selbstbewusst und offen in die Welt schaue. Aber genau das wird in unserer Zeit immer schwieriger. Wir neigen dazu, alles in Kategorien einzuteilen, Menschen zu kategorisieren, zu stigmatisieren. Es sind reine Begrifflichkeiten, die eigentlich helfen sollen, die Welt gerechter, sozialer zu machen: Behinderte, Ausländer, Flüchtlinge, HARTZ IV’ler, Alleinerziehende, Ossi, Wessi, katholisch, evangelisch ……. Über die Begrifflichkeiten, die auch seitens unserer Verwaltung, unseres Staates eingeführt werden, wurde und wird lange diskutiert, um eben eine Entstigmatisierung zu erreichen: Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen …..

Dabei geht es um rein sprachliche Feinheiten, diese sind wichtig, denn Sprache hat Macht. Trotz allem bleibt ein Ausländer ein Ausländer.



Er sieht fremdländisch aus, spricht deutsch mit starkem Akzent. Wir sprechen nicht die gleiche Sprache?

Sprache hat Macht. Ich übernehme die Stigmatisierungen unserer Gesellschaft / Solidargemeinschaft und somit auch die Vorurteile die damit einhergehen. Also HARTZ IV’ler sind zu faul zu arbeiten, die meisten „bescheißen“ den Staat und kassieren „unser“ Geld, fahren aber dicke Autos etc…. Ist das wirklich so, nein natürlich nicht, aber es klebt an dem Begriff HARTZ IV.

Was empfinde ich bei dem Stigma „Menschen mit Behinderungen“? Die sind arm dran, tuen mir leid, und wenn ich ihnen begegne, weiß ich nicht, wie ich mit „denen“ umgehen soll. Die Behinderung steht im Vordergrund, der Mensch dahinter wird nicht wahrgenommen. Das ändert sich, sobald man sich kennenlernt.

Leider sind wir im Kategorisieren bei Menschen mit Behinderungen noch nicht so richtig „in Schwung gekommen“. Es gibt körperlich behinderte Menschen, geistig behinderte Menschen und psychisch erkrankte Menschen. Die Art der Behinderung ist wichtig für mich um zu

entscheiden, ob ich damit umgehen kann. Mit geistig behinderten Menschen Kontakt zu haben wäre mir unheimlich, da bin ich sehr hilflos, unerfahren, würde mir Angst machen. Kontakt mit körperlich behinderten Menschen ist einfacher, nicht so „gefährlich“. Die Situation ist für mich überschaubarer.

Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen fällt es mir sehr schwer zu sagen welches Stigma diese haben. Gefährlich vermutlich, unberechenbar….. sowas in der Art, es ist wie ein dunkler Wald, in den ich nicht hineingehen möchte, weil ich nicht weiß, ob ich auf einen „bösen“ Wolf treffe. Was richtig unsicher macht, diese Behinderung / Erkrankung kann man nicht sofort von außen erkennen. Treffe ich also auf einen Wolf im Schafspelz? Ich vermeide den Kontakt, wende mich ab, sobald ich erkannt habe, wer da vor mir steht, schütze mich?

Mein persönlicher Umgang mit Entstigmatisierung, oder besser Vorverurteilung, ist ein anderer Weg. Ich bin offen und neugierig und ich helfe gerne, soweit es mir möglich ist. Einfach ist das nicht, ich muss mich oft hinterfragen, bilde ich mir zu schnell eine Meinung über mein Gegenüber? Ich treffe oft im Leben auf eine Situation, in der ich in eine Gruppe komme und wir alle uns noch nicht kennen. Was hilft, ist der Grund für die Gruppenbildung, sei es ein Töpferkurs, eine Lehrveranstaltung, eine Wanderung, ein neues Team im Arbeitsleben, eine neue Klasse in der Schule etc.. Die Gemeinsamkeit sehen, sich darüber kennenlernen und die einzelnen Stigmata, die sicher auch ein Thema sind, hinten anstellen. Sich z. B. über Depressionen zu informieren, neugierig, wissbegierig an die Sache ran gehen. Den Betroffenen fragen, ob man Fragen dazu stellen darf, ob er erzählen möchte. Das ist mein persönlicher Weg mit allem Fremden, vielleicht auch Unheimlichem, Angstmachenden umzugehen. Und Wölfe sind längst nicht so gefährlich, wie sich seit Jahrhunderten erzählt wird.

Was kann die Gesellschaft tun, was wird schon getan? Inklusion schon im Kindergarten ist sicher ein guter Weg. Wissen vermitteln, von Betroffenen lernen, auch dieses gibt es schon. Schule und Elternhaus sind die wichtigsten Orte, wo soziale Kompetenz erworben und Akzeptanz der Andersartigkeit vermittelt werden kann.

Für mich ist Kunst und Kultur ein richtig guter Weg, sich gegenseitig anzunähern. Hier steht die Kunst, der Künstler im Vordergrund und nicht seine Erkrankung. Der Begriff Kunst ist auch nicht vorurteilsfrei, ich meine die Kunst, sich zu äußern über Wort, Schrift, Musik und Bild. Das darf nicht perfekt sein, es muss ICH sein dürfen.

In Mülheim gibt es einen Verein, Art Obscura, der sich diese Aufgabe auf die Fahne geschrieben hat. Ich habe schon tolle Darbietungen erleben dürfen, in der MüGa, in der Freileichtbühne etc. (https://www.art-obscura.de/startseite.html)

Mein Vorschlag wäre, alle öffentlichen Gebäude als Galerie für Bilder von Menschen mit Behinderungen / psychischen Erkrankungen zu nutzen.

Im Religionsunterricht habe ich mal eine Geschichte gehört, es ist lange her. Jesus hat sich mit den Zöllnern an einen Tisch gesetzt mit ihnen gegessen, gefeiert. Zöllner waren damals nicht gut gelitten in der Bevölkerung. Jesus hatte den Mut sich mit Ihnen zu treffen, zu entstigmatisieren. Leider haben die Religionsgemeinschaften dies nicht wirklich verinnerlicht, Kriege angefacht und Menschen auf Grund ihrer Andersartigkeit verfolgt. Es wäre vielleicht auch eine Aufgabe der Kirche hier noch mehr in die heutige Zeit zu kommen und sich mit „Zöllnern“ wieder an einen Tisch zu setzen.

Unser Nachbarland Österreich arbeitet auch an dem Thema:

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Kompetenzgruppe-Entstigmatisierung.html

In der falschen Familie
Bright Angel

„Ich sah dich gestern auf dem Feld vor dem seltsamen Haus in Krumpendorf. Du wirktest sehr eigenartig und hattest einen verrückten Blick," sagte meine Frau beim Essen. Unser Sohn nickte und sagte: „Das kann ich mir gut vorstellen. Der Papa ist ja auch nicht normal.“
Na, wo bin ich hier? Sicherlich einmal in der falschen Familie.

Mann ohne Haut
Bright Angel

Ich bin der Mann ohne Haut,
denn ich spüre nichts.
Ich bin zufrieden mit dieser Situation.
Früher berührte mich doch nur Elend und Trauer,
alles Schlechte drang in mich ein.
Das aber liegt jetzt hinter mir.

Tischbeine

Joachim Hippler

Das Bild vom Tisch möchte ich folgender Maßen vorstellen: Hat ein Tisch nur ein Bein, hat er wenig Chancen stabil zu bleiben.
Was ist gemeint?
Hat der Tisch mehrere Standbeine, jedes Standbein steht hier für ein Lebensfeld...
Zum Beispiel: Sport, Musik, Kontakte, religiöses Leben (Gebet und/oder Meditation), Literatur, ein überschaubares soziales Engagement, Interesse am Zeitgeschehen, Gespräche...
Diese Lebensfelder lassen sich untereinander verknüpfen. Auf diese Weise steht der „Tisch“ stabil. Auch kann der „Tisch“ neu kombiniert werden.
Zugegeben, das macht Freude. Mit Mut ran! Ist das vielleicht ein Gegengewicht zur Psychiatrielaufbahn? Was meinen andere Mitmenschen? Oder auch Menschen ohne psychische Erkrankung?
P.s. Ein persönlicher Einblick: Ich höre gerne unterschiedliche Musik. Dire Straits, Peter Gabriel, elektronische Klänge, Vangelis, Tangerine Dream u.v.m..In Büchern finde ich interessante Biographien (Rowohlt Verlag) aus allen Wissensgebieten. Die versierte Buchhandlung hilft weiter...

Die Zeit

Die Zeit läuft mir davon,
meine kostbare Lebenszeit.
Bin auf der Flucht, auf der Flucht
vor mir Selbst.
Anstatt mich zu lieben, bin ich mein ärgster Feind.
Ich habe paranoide Gedanken und versuche mein inneres Kind zu töten.
Zum Glück weiß ich, dass ich paranoid bin und dass mein inneres Kind
nicht aus Fleisch und Blut ist.
Wissen meine Mitmenschen, meine Familie, meine Freunde, meine Nachbarn eigentlich
wie es in mir aussieht?
Wie zerrissen ich bin? Wie es mich innerlich zerreißt? Hört mich denn keiner weinen und
schreien vor Schmerz?
Ich vermisse körperliche Nähe, Umarmungen…
Zum Glück habe ich einen Kuschelkater, der viel mit mir spricht und
mich immer wieder aufmuntert …!

Birgit Jurhan

Musik ohne Grenzen

Joachim Hippler

Udo Jürgens, der österreichische Komponist und Sänger, hat über 800 Titel komponiert. Eine seiner Liedzeilen lautet: „Tauch dein Herz in Musik.“Auch Musik von anderen Interpreten lässt sich so beschreiben. Von mittelalterlichen Messen über Klassik und Barock hin zu elektronischen Klängen und Rock bietet diese Auflistung unterschiedliche Hörerlebnisse.Ich möchte darstellen, was mir Musik bedeutet.

Etwa mit 15 Jahren habe ich die Radiosendungen (Pop und Rock) interessiert verfolgt. Mit einem Nebenjob konnte ich mir eine Stereoanlage leisten. Mit Schulkollegen tauschte ich Schallplatten. Schließlich kam ich so zu Überspiellungen auf Kassette. Ohne mein Interesse an der Musik wäre ich womöglich schon früher psychisch krank geworden.

Nun sind etliche Jahre vergangen. Früher waren Konzertkarten vergleichsweise erschwinglich. Bands wie Grobschnitt, Barclay James Harvest, Genesis, auch Saga (Kanada), boten spannende Konzerte.

Heute nutze ich Musik, um zwischen den inneren Befindlichkeiten, hoch und tief, einen Ausgleich zu schaffen. Also: bei Hochstimmung nicht noch Deep Purple hören. Bei eher depressiven Stimmungen kann etwas Rockiges durchaus unproblematisch sein.Musik ist eine Art Lebenselexir, in Ergänzung zum passenden Buch gibt es Aussicht auf Lebensqualität, die das Herz erfreut.

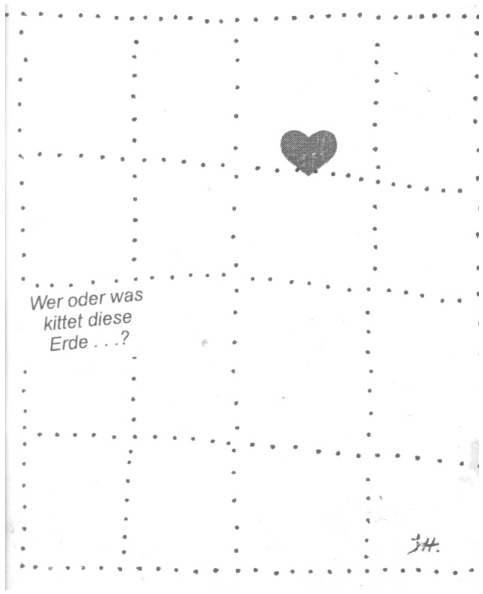
Musik hat ihre Moden und Trends. Mit Rap Musik kann ich wenig anfangen.

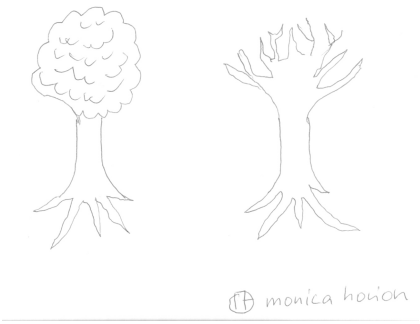
Die Stadtbücherei hat möglicherweise CDs zum Ausleihen, vielleicht lässt sich etwas Neues finden, das dem inneren Menschen ein Hörvergnügen bleibender Art bietet.

Psychiatrie akut

Eingeliefert.
Dort aufgemacht.
Motor, Zahnräder eingebaut,
Zentralschmierung.
Hauptplatine, Speicher und Betriebssystem.
Entlassen.
Nicht geheilt,
aber ein Mensch, der funktioniert.

Bright Angel





Endpunkt

In Harmonie und Güte steht das All.
Das Sein enthält Unwägbarkeiten,
verhängnisvollen Augenblicks.
In Ewigkeit erfahre ich das Einzelne.
Ja, vor dem Fall:

Da war es anders. Wunderbar.
Da war Gedankenstrom und Herzgefühl.
Das Dasein kostete nicht viel.
Die Seele – gab von sich, was doch kostbar war.

So mag es sein.
Die Gegenwart verharrt.
Es mag Verletzung sein.
Die Dinge haben ihre eigne Art.

Es war so hässlich und gemein,
ja, es war hart.
Allein.

Matthias Slyterman

Entstigmatisierung – endlich gelungen?

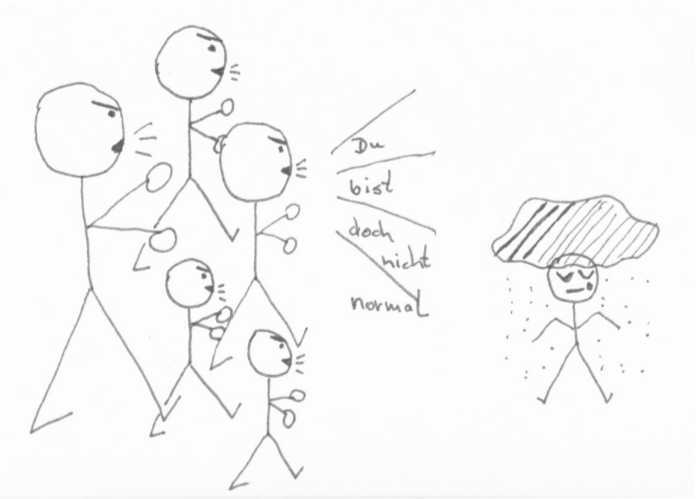
Ich war als Kind in zwei Heimen, wo man mit noch nicht zugelassenen Medikamenten (Psychopharmaka und Schlafmittel) eine Kurzsichtigkeit und eine Schizophrenie bei mir auslöste und die Grundlage für die meisten meiner heutigen Leiden schuf.
Die Heime nannten sich „heilpädagogisch“ und wurden fernab von der Stadt von der Bergischen Diakonie betrieben. Man steckte mich in der 9. Klasse in eine Sonderschule und brachte mir dort wenig bei. Dann entließ man mich mit dem Stigma „psychisch krank“ und „hoffnungsloser Fall“ mit 15 ins Leben.
Den ersten Psychiatrieaufenthalt hatte ich mit 14, sechs weitere folgten bis 2008. Es wären noch viel mehr gewesen, hätte ich mich nicht jahrelang psychiatrischer Behandlung entzogen. Die Behandlungen bestanden aus Psychopharmaka in Tropfen-, Tabletten- und Spritzenform, bei renitentem Verhalten „Zwangsjacke“, (ich lag drei Tage drin, ohne Essen und Trinken), selten Gespräche mit Ärzten, da diese keine Zeit hatten, Wegsperren in wahre Gefängnisse mit wenig bis keinem Ausgang und Sätzen wie: “Seien Sie froh, dass wir Sie überhaupt am Leben lassen und ernähren, beim Adolf (Hitler) hätte man schon längst kurzen Prozess mit Ihnen gemacht!“

Das war die Psychiatrie der frühen 70er Jahre, in den 80ern und später ging es dann humaner zu. Es gab weniger Medikamente und mehr Gespräche, psychotherapeutische Betreuung und Fachkrankenschwestern und -pfleger, die einen nicht mehr als „unberechenbare Irre“ ansahen, die sowieso nicht weiß, was sie sagt. Man wird heute auch nicht mehr ausgelacht oder „nieder gespritzt“, wenn man weint oder wütend wird. Insgesamt wird, auch ambulant, mehr auf die Patienten eingegangen und nicht mehr so schnell und lange „weg gesperrt“ und entmündigt.

Heute, im Alten- u. Pflegeheim, darf ich mich frei bewegen, mir meine Ärzte selbst aussuchen und sogar Wein und Likör trinken, Schokolade essen und Briefe und Gedichte etc. schreiben oder telefonieren. Man zwingt mich nicht, um 5:00 Uhr aufzustehen und um 18:00 Uhr ins Bett zu gehen und das Licht zu löschen. Und ich genieße diese Freiheit, auch die, zu lüften und auf den Balkon zu gehen, wann immer ich will. Meine Betreuerin und meine Tochter versuchen nicht, mir Kontakte zu Menschen außerhalb des Heimes zu verbieten. Meine Friseurin und meine Fußpflegerin kommen zu mir, wenn ich sie darum bitte, und einen Seelsorger, der mich besucht, habe ich auch.

Meine Tochter besorgt mir die Dinge, die ich haben möchte, und es gibt leckeres Essen zur Auswahl. Was will ich mehr? Ich bin zufrieden mit meinem Leben.

Petra Alice Berg



Aus in den Weg gelegten Steinen eine Erfolgstreppe machen

Olafs frohe Seele

In Kindergarten machten meine Mitkinder mit dem Brennpunkt einer Lupe, mit der Hilfe der Sonne, winzig kleine rote Krabbelinsekten kaputt. Ich fand das damals brutal.
Weil die Anderen in der Mehrheit waren, war ich außen vor.
Später liebte ich einige Sportarten sehr. Meist was mit Bällen. Weil ich dann fast ständig Sieger unter den Gleichaltrigen war, kam Begeisterung, aber auch Konkurrenzdenken und Neid auf.
Weil die Anderen in der Mehrheit waren, war ich außen vor.
Später machte ein Mitschüler mit Lästereien über meine etwas anders geformte Nase Psychoterror. Die anderen Nasen waren 08/15 Nasen.
Weil die Anderen in der Mehrheit waren, war ich außen vor.
Nun verweigerte ich den Kriegsdienst, weil töten Leid bei anderen hervorruft.
Weil die mit anderer Meinung in der Mehrheit waren, war ich außen vor.
Als nächstes sollten die Tiere vor meiner Fresslust geschützt werden und ich wurde Ovo-Lacto-Vegetarier, später zeitweilig auch Veganer und Rohköstler.
Weil die Anderen in der Mehrheit waren, war ich außen vor.
Dann meditierte ich 9 Tage mit Mischung aus evangelisch und fernöstlich. Später kam eine große Begeisterung für den Geist Jesu, aber auch für spirituelle Heilung hinzu. Für dieses hatte mein Umfeld nun gänzlich überhaupt kein Verständnis mehr oder aber man fand mich interessant.
Da aber extrem wenige meinen Weg mitgehen wollten, war ich außen vor.
Die Stigmata wollten mich bremsen, doch erreichten sie das Gegenteil. Nun gehöre ich zu Jesus Christus, dem Leben.

Anmerkung der Redaktion zu Olafs Artikel

Liebe Leserinnen und Leser,
der hier vorliegende Beitrag wurde vor der Verabschiedung für die Zeitschrift in unserer Reaktionssitzung heiß diskutiert. Vor allem ging es um die Frage, was Stigmatisierung in diesem Kontext ist, wo sie beginnt und wo die Grenze verläuft, bei der man noch nicht von Stigmatisierung sprechen kann. Wird man bereits stigmatisiert, wenn man als Vegetarier in einem familiären Umfeld lebt, das Fleisch isst? Oder ist Vegetarismus einfach nur eine selbstbestimmte Lebensweise, mit der zwar nicht jeder übereinstimmen muss, bei der man aber noch nicht von einem Stigma sprechen kann?
Oder geht es gar nicht um die Sache selbst, sondern vielmehr um den Umgang der Gesellschaft und des persönlichen Umfelds damit? Wird Vegetarismus in dem Moment zum Stigma, in dem man dafür angefeindet oder für „verrückt“ erklärt wird?
Wir haben bei unserer Diskussion festgestellt, dass dieses Thema einer differenzierten Betrachtung bedarf und die Antwort gar nicht so offensichtlich auf der Hand liegt.
Wie sehen Sie das, liebe Leserinnen und Leser? Was macht für Sie ein Stigma zu einem Stigma? Kann man bei persönlichen Lebensentscheidungen, mit denen nicht jeder übereinstimmt, bereits von Stigmatisierung sprechen? Wo verläuft für Sie die Grenze? Schreiben Sie uns. Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe!

Weihnachtsgrüße der Redaktion

„Ehre sei Gott in der Tiefe!“...Wie bitte? Was soll das denn!?

Eine kleine Erzählung von Theodor Leonhard mit dem Titel "So war das mit den Engeln" gibt einen Impuls zum Nachdenken. Es wird erzählt von den Engeln, die auf dem Weg sind zur Kundgabe der Geburt des Sohnes Gottes. Zwei kleine Engel (eins mit krummen Beinen und eins mit abstehenden Flügeln) sorgen für Tumult, als sie erklären, ihnen sei vom Herrn zugetragen worden, nicht wie gewohnt zu singen „Ehre sei Gott in der Höhe“ sondern anders „Ehre sei Gott in der Tiefe“.

Zunächst sind die anderen Engel empört (zumal diese beiden Engel sozusagen auf der untersten Stufe der Hierarchie stehen) Doch denn denken sie weiter darüber nach und merken verwundert, dass für diesen Anlass der Herr alles irgendwie anders gestaltet sehen will: Sein Sohn soll auf der Erde bei den Menschen geboren werden, ein Stern weist der Engelschar den Weg zu Hirten auf dem Felde (Menschen unterster Hierarchie), denen sie die Botschaft als erste verkündigen sollen, dann geht es gemeinsam in ein Provinznest namens Bethlehem, wo das Kind in einem Stall zur Welt kommt!

Die große Engelschar singt den Text wie gewohnt. Dennoch flüstern die beiden kleinen Engeln den Hirten den anderen Text leise zu, was diese hocherfreut wahrnehmen und den Menschen, denen sie begegnen, weitergeben!

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern eine gesegnete Weihnachtszeit mit dem Gedankenanstoß: Nirgends als in der Tiefe erfreut die frohe Botschaft mehr, und genau dort wird sie am meisten gebraucht!

Annette Vorschulze

Zu guter Letzt

Liebe Leserschaft, liebe Abonnentinnen und Abonnenten!

Dieses Jahr war ein Jahr voller unvorhersehbarer Ereignisse und vor allem voller Herausforderungen. Aus diesen Gründen konnten wir in 2022 lediglich zwei Ausgaben der „Datt is irre“ realisieren, statt wie gewohnt drei.Durch die enorm gestiegenen Preise für Papier werden wir auch im kommenden Jahr bei zwei gedruckten Ausgaben bleiben, die in Quartal 2 und 4 erscheinen werden.

Die Sommerzeit hingegen werden wir dafür nutzen, um Sie mit einem **neuen redaktionseigenen Podcast** zu den altbekannten Themen zu versorgen. Dieses Projekt ist aktuell in der Entstehungsphase, Sie werden jedoch in der ersten Ausgabe 2023 darüber benachrichtigt, wann und auf welchen Plattformen Sie uns künftig auch hören können.

Wir freuen uns auf dieses vielversprechende Pilotprojekt und hoffen, dass es bei Ihnen Anklang finden wird.

Mit herzlichen Grüßen

Das Redaktionsteam

SELBSTHILFE

Selbsthilfebüro: Koordinierungsstelle für alle Selbsthilfethemen: Gruppensuche, Gruppengründung.... Interessierte melden sich bei Frau Schütter.
z. B. für folgende Gruppen:
- Kauflust - Kauffrust: Gruppe zum Thema Kaufsucht
- Selbsthifegruppe „Sommer" für die Alltagsbewältigung nach der psychiatrischen Klinik oder Tagesklinik
- StayStrong: Für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Depressionen.

Selbsthifebüro Mülheim, F: 0208 / 300 48 - 0 und -14
E-Mail: selbsthilfe-muelheim@paritaet.org
www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de

Selbsthilfegruppe: Depressionen / Ängste (nicht für Alkohol- oder Drogenkranke), Mülheim an der Ruhr, F: 0208 / 382091 Marie Schulze

Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt „Depressionen"
jeden 1. + 3. Montag im Monat von 18:30 - 20:00 Uhr in Mülheim an der Ruhr,
Ansprechpartnerin Frau Sell F: 0177 - 9548122

Netzwerk Selbsthilfe, Kontakt- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfe in Oberhausen, Gutenbergstr. 6, 46045 Oberhausen, F: 0208 / 30 196 - 0 ,
Ansprechpartnerin: Svenja Ricken, Heike Kehl-Herlyn, F: 0208 / 30 196 -20

Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen mit **Messie-Syndrom**
jeden Montag 17:30 Uhr in Essen F: 0208 / 86 67 95

Wiese e.V. - Kontakt - und Informationsstelle für Selbsthife und Interessierte, Pferdemarkt 5, 45127 Essen, F: 0201 / 207676

Selbsthilfegruppe für Frauen mit **Messie-Syndrom** - „Die Meilensteine"
Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr in Essen
Den Erstkontakt kann man herstellen über das Gruppenhandy:
F: 0175 82 83 86 2 - Der Ort der Treffen wird bei einem Vorgespräch bekannt gegeben.

SHG Psychose und Ängste in Duisburg-Neumühl in den Räumen der PHG Duisburg sucht dringend weitere Interessenten(innen). Wir treffen uns immer mittwochs, 14-tägig , von 17:00 - 18:30 Uhr auf der Gehrstr. 54 in Duisburg-Neumühl.
Ansprechpartner: Guenther F: 0208 / 29 97 158 (13:00-14:00 Uhr oder abends)

Landesverband Psychiatrieerfahrener NRW e.V.
LPG NRW e.V. , Wittener Str. 87,, 44789 Bochum, F: 0234 / 640 51 -02

KOSKON—Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW,
Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, F: 02166 / 24 85 67

Mein Beitrag: Förderabo DATT IS IRRE!

Damit die Zeitschrift regelmäßig erscheinen kann, benötigen wir Deinen Beitrag in Form eines Förderabos, denn wir müssen uns selbst finanzieren. Spenden und Werbung reichen nicht aus, um Kosten für Druck, Papier, Porto und Verteilung zu tragen.
Das Förderabo kostet nur einen Mindestbeitrag von 1,- € im Monat. Nach oben sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Dafür bekommst Du die aktuelle Ausgabe 2x im Jahr frei Haus geliefert.

Und so wirds gemacht:
Abschnitt ausfüllen und einschicken an:
„DATT IS IRRE! • Redaktion
Sozialpsychiatrisches Zentrum • Althofstr. 8 • 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 - 30853-40 • Fax: 0208 - 30853-30

Dauerauftrag über den gewünschten Betrag einrichten:
Bankverbindung:
Caritas-Sozialdienste e.V. • Stichwort: Datt is irre! / Förderabo
Bank im Bistum Essen • IBAN: DE 31 3606 0295 0070 6500 10 • BIC:GENODEDIBBE

Wollen Sie ein Abo verschenken? Dann sprechen Sie uns an: Tel: 0208-3085340

Ja, ich möchte die Patientenzeitschrift „DATT IS IRRE!" monatlich mit €_____
(mind. € 1,00) unterstützen.

Name:_____

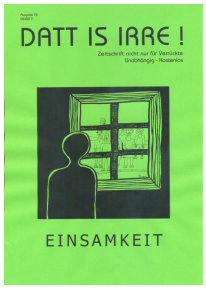
Straße:_____

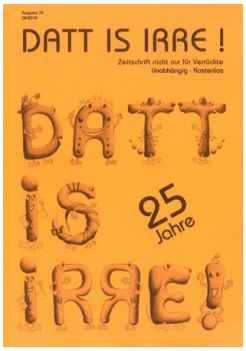
Ort: _____

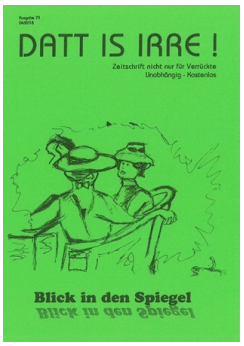
Tel: _____

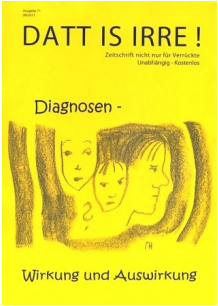
Datum: _____ Unterschrift: _____

Das Abo ist jederzeit kündbar. Brief oder Anruf genügt.
Die Redaktion bedankt sich und wünscht viel Spaß!









Schreiben hilft!

Seit nun 29 Jahren gibt es die Zeitschrift „Datt is irre“ von der Kontakt-und Beratungsstelle in Mülheim.
Eine Zeitung, die sich mit dem Thema Psychische Gesundheit auseinandersetzt.

WIR VERÖFFENTLICHEN IHRE TEXTE !!!

● Über persönliche Erfahrungen zu schreiben kann eine entlastende Wirkung für die Seele haben.
● Beim Schreiben lernt man sich besser kennen, Gedanken und Gefühle werden bewusster wahrgenommen.
● Und wenn man dann auch noch anderen Menschen helfen kann, die in einer ähnlichen Situation sind, da sie sich verstanden und nicht mehr so isoliert fühlen, ist es auch noch sehr befriedigend.

Haben Sie nicht auch Lust, etwas für die „Datt is irre“ zu schreiben, oder uns Ihre Zeichnungen zur Verfügung zu stellen?

Gerne können Sie auch in unsere Redaktionssitzung kommen.
Jeden Montag um 15.00 Uhr, Althofstraße 8, 45468 Mülheim

oder Sie schicken uns Ihre Texte per e-mail oder Brief.
e-mail: datt-is-irre@caritas-muelheim.de

mülheimerkontakte
caritas Mülheim an der Ruhr
Kontakt- und Beratungsstelle (SPZ)

Text über Onlineberatung mit QR Code