



Tätigkeitsbericht 2022

**des Vorstands des
Netzwerk Stimmenhören e.V. (NeSt)**

für das Jahr 2022

Berlin, 2023

Inhaltsverzeichnis

1. **Wer wir sind**
2. **Verein, Mitglieder, Vorstand**
3. **Personal & Organisation**
4. **Netzwerk**
5. **Gremien/Interessensvertretung**
6. **Arbeitsschwerpunkte/Projekte**
7. **Selbsthilfegruppen**
8. **Beratung/Veranstaltungen**
9. **Öffentlichkeitsarbeit/Medien/Social Media**
10. **Finanzen/Transparenz**
11. **Barrierefreiheit und Inklusion**
12. **Partizipation**
13. **Ansprache und Gewinnung neuer Zielgruppen**
14. **Qualitätsmanagement**
15. **Ausblick**

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500

1. Wer wir sind

a. Vereinszweck des Netzwerk Stimmenhören e.V. (NeSt)

Seit 1998 gibt es in Berlin das Netzwerk Stimmenhören e.V. (NeSt). Wir vom NeSt bieten Beratung und Information für Menschen, die Stimmen hören, Freundinnen von Stimmen-Hörer*innen, Angehörige von Stimmen-Hörer*innen, Interessierte und im psycho-sozialen Bereich tätige Menschen. Wir suchen dabei auch außerhalb der Psychiatrie nach neuen Wegen, um Menschen zu helfen, die unter ihren Stimmen leiden. Die Aktiven des NeSt engagieren sich ehrenamtlich.

b. Leitbild des NeSt e.V.

Toleranz steht an erster Stelle. Das heißt: Wir akzeptieren jede Erklärung, die ein Stimmen hörender Mensch für seine Stimmen gefunden hat. Ein Erklärungsmodell hilft der Person, die Stimmen in ihr Leben zu integrieren. Spirituelle, psychologische, biologische oder technische Erklärungsmodelle stehen gleichberechtigt nebeneinander. Unser gemeinsamer Nenner dabei ist, neue Bewältigungs-Strategien zu entwickeln und bereits vorhandene zu festigen. Wir suchen nach Wegen außerhalb der Psychiatrie. Das heißt nicht, dass wir gegen die Psychiatrie arbeiten. Uns ist bewusst, dass wir nur gemeinsam, d.h. Stimmenhörende, Angehörige, Interessierte und im psychosozialen Bereich Tätige, Änderungen in der Gesellschaft und damit auch in der Psychiatrie herbeiführen können.

c. Struktur des NeSt e.V.

Das Netzwerk Stimmenhören e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Berlin. Informationen über Aktivitäten, Kontaktpersonen und Gruppen, Fortbildungen, Mitgliedschaft, Veröffentlichungen und dergleichen werden dort vermittelt. Die Satzung des Netzwerk Stimmenhören e.V. ist online einsehbar unter: <https://stimmenhoeren.de/unsere-satzung/>

2. Verein, Mitglieder, Vorstand

Im Rahmen der ordentlichen Mitgliederversammlung vom 10. Dezember 2022 hat sich das bis dato aktive Vorstandsmitglied Laura V. nicht zur Neuwahl stellen lassen und ihre Arbeit im Vorstand des NeSt niedergelegt. Der Vorstand und die

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500

anwesenden Mitglieder haben sich bei Laura V. für ihre Vorstandsarbeit sehr herzlich bedankt. Begrüßt wurde, dass sich Tim A. zur Wahl gestellt hat, und dieser einstimmig gewählt wurde. Auch vormals im Vorstand tätige Mitglieder wurden einstimmig wiedergewählt: Rolf F.-P., Clara F., Nicole H., Silke K., Matthias S. Dabei wurde gemäß der Satzung beachtet, dass es sich bei der Mehrheit der Vorstandsmitglieder um Stimmenhörerinnen und Stimmenhörer handelt.

Regelmäßig gab es das gesamte Jahr „Aktiventreffen“ in Präsenz oder/und Online, alle drei bis vier Wochen. In diesen Treffen werden aktuelle Themen und Teilnahmen an Aktionen der verschiedenen Selbsthilfeträger besprochen. Im Vordergrund steht der gegenseitige Austausch der Teilnehmenden, mit dem Bestreben größtmöglicher Horizontalität und Transparenz. Geschlossene Vorstandstreffen haben in der Folge von zwei Aktiventreffen stattgefunden, und zwar am 26.4. und 20.9.

Im Jahr 2022 sind vier neue Mitglieder eingetreten und neun ausgetreten. Die Anzahl der Mitglieder beträgt derzeit 127.

3. Personal & Organisation

Ohne die bezuschusste, ehrenamtliche Büroleitung durch Nicole H. und Silke K. könnte das NeSt nicht bestehen. Sie leisten die Löwinnenarbeit nicht nur der Administration des Vereins, sondern auch der persönlichen Erstberatungen Stimmenhörender und ihrer Angehörigen, Hinweise auf die bestehenden Gruppenangebote und Kooperationspartner, Anfragen von Seiten der Presse und „der“ Wissenschaft(en), Vor- und Nachbereitung der Aktiven-, Mitglieder- und Vorstandstreffen, die Koordination fast aller in diesem Bericht angeführten Tätigkeiten. Alle anderen (Vorstands-)Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich ohne Aufwandsentschädigung. Welche (Vorstand-)Mitglieder welche Tätigkeiten leiten, ist in der Folge detailliert beschrieben.

4. Netzwerk

Die dem NeSt am nächsten stehenden Kooperationspartner sind das Theater der Verrückten, die Schreibwerkstatt „Schreiberei“, sowie die Klangenschalengruppen (Punkt 6.). Diese Kooperationspartner bieten unabdingbare Zusatz- und Weiterführungsangebote, zuweilen gar Alternativen zum Kerngeschäft der persönlichen Beratung (Punkt 8.) und Selbsthilfe-Gruppen (Punkt 7.) des NeSt.

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500

Desweiteren kooperiert das NeSt mit Pinel in Berlin-Schöneberg, der Reha-Steglitz, PROWO Berlin, Renafan Pflegeschule Berlin, Lfb Lebensräume Berlin/Vfj, „Die Umalleskueemmerkaefer“ GmbH, sowie mit Anbietern von Selbsthilfeangeboten in ganz Deutschland, nämlich: Freizeitheim Ferry in Linden, FIZ Hameln, Aachener Laien-Initiative, Die Klinke Herford, LPE NRW e.V./Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V., dem UKE Hamburg, Stammtisch Stimmenhören Hamburg, dem NeSt Lübeck, GESOP Dresden, Offener Dialog e.V. Leipzig.

Für die Weiterbildungen kooperiert das NeSt mit der DGSP, der Wannseeschulen-Akademie und dem VIA Qualifizierungszentrum Berlin.

5. Gremien/Interessensvertretung

Aufgrund des Mangels an ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, auch in Folge der Covid-Pandemie, hat sich das NeSt in Gremien und Interessenvertretung nicht engagieren können, auch wenn dies in Aktiven- und Vorstandstreffen diskutiert wurde.

6. Arbeitsschwerpunkte/Projekte

Die Arbeitsschwerpunkte sind – wie auch auf der Homepage stimmenhoeren.de einsehbar und laufend aktualisiert – die persönliche (Einzel-)Beratung (Punkt 8.), die Selbsthilfegruppen (in Präsenz und online, Punkt 7.), sowie die Vernetzung mit den Kooperationspartnern Theater der Verrückten, der Schreibwerkstatt „Schreiberei“, und der Klangschalengruppen, die hier näher beschrieben werden.

Das Netzwerk Stimmenhören e.V. kooperiert mit dem Theater der Verrückten (TdV). Das TdV ist ein Theaterkollektiv von und für Psychiatrie-Betroffene. Das TdV befasst sich mit Konflikten eigener Erfahrung, mit Stigmatisierung, mit realer Benachteiligung von Menschen mit psychischen Problemen oder seelischen Störungen. Das TdV handelt unabhängig von „Diagnosen“. Im Umgang mit „Störungen“ liegt der Fokus auf Annahme, Emanzipation und Selbsthilfe. Die Methode des TdV ist inspiriert vom „Theater der Unterdrückten“ des brasilianischen Theater-Machers Augusto Boal (1931-2009). Augusto Boal hat sein Theater begründet in Anlehnung an das Spiel von Bertolt Brecht und Konstantin Stanislawski. Das „Theater der Unterdrückten“ bewegt zum Mitmachen und Bezug nimmt auf die Konflikte der Zuschauer*innen. Das Theater der Verrückten wurde am 5. Mai 2017 gegründet. Das TdV entstand auf Initiative des Ambulanten Betreuungszentrums

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500

„Die Umalleskuemmerkaefer“ GmbH. Sie unterstützen die Gruppe durch Freistellung der Leitung und Raumangebote. Der 5. Mai ist der „Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen“. Im Jahr 2017 war der 5. Mai auch der 2. bundesweite „Tag der Theaterpädagogik“. Von Beginn an gab es Stimmenhörer*innen in der Gruppe. Premiere von „Die*[der] Jasager*in – die*[der] Neinsager*in. Lehrstückprozess nach Bert Brecht“ am Freitag, 07.10. um 20:30 Uhr im JKZ „Gérard Phillipe“. Aufführung am Montag, 10.10. in der Amerika-Gedenk-Bibliothek. Proben und Workshops am 22.7., 23.7. im TheaterHaus Berlin, am 5.8. und 19.8., 2.9., 9.9., 16.9., 23.9., 30.9., 7.10. im TheaterSpielRaum des Bethanien, „Sommerball im Heimathafen“ am 23.08., weitere Proben am 2.12. und 16.12. Geleitet wird das Theater der Verrückten von Stephan A.

Die „Schreiberei“ ist eine Schreibwerkstatt für krisenerfahrene Menschen. Die Schreibwerkstatt „Schreiberei“ lädt ein, gemeinsam zu schreiben. Zu Beginn des Treffens entscheiden die Teilnehmer*innen, was ihr Schreibgegenstand ist: ein Begriff, ein Wort, ein Thema, ein Bild. Die Schreibphase dauert ungefähr 40 Minuten. In der zweiten Hälfte lesen die Teilnehmer*innen die geschriebenen Texte vor. Alles ist freiwillig und kostenlos. Die Schreibwerkstatt dauert 90 Minuten. Die „Schreiberei“ ist ein Kooperationsangebot gemeinsam mit dem Netzwerk Stimmenhören e.V. Die „Schreiberei“ ist offen für alle, die gemeinsam schreiben möchten und das Geschriebene teilen möchten. 2022 hat sich die „Schreiberei“ vor allem monatlich online getroffen, seit dem 11. Dezember trifft sich die „Schreiberei“ hybrid, und zwar in der Regel am letzten Sonntag im Monat online und in der Amerika-Gedenkbibliothek (AGB) Berlin. Geleitet wird die „Schreiberei“ von Stephan A.

Das Projekt der Klangschalengruppen wurde 2022 von der AOK Die Gesundheitskasse gefördert. Das Ziel der Klangschalengruppen ist Entspannung durch Klang-Körperarbeit im Alltag mit Stimmenhörenden, während der Corona-Pandemie vor allem in Einzelsitzungen. Durch die Klangarbeit konnte sich die Körperwahrnehmung verbessern, Stressbewältigungsstrategien konnten gefunden und sich untereinander ausgetauscht werden. Durch die Tiefenentspannung konnte der persönliche Leidensdruck reduziert werden. Die Klangschalengruppen haben einen Beitrag zum entspannteren Umgang mit den Belastungen der Corona-Zeit geleistet. Oft wurde die Teilnahme in dieser Zeit als wichtiger Lebensmittelpunkt wahrgenommen. Im April 2022 wurde ein Klangschalen-Schnupperkurs angeboten. Weiterhin wurde zweimal im Monat von April bis Dezember 2022 eine Klangentspannung angeboten. Die Teilnehmenden haben regelmäßig an dem 90 Minutigen Entspannungsprojekt teilgenommen. Die Räume werden vom Kooperationspartner LfB/Vfj in der Grenzallee zur Verfügung gestellt. Die professionelle Begleitung übernahm Sabine D., die schon seit vielen Jahren mit Stimmenhörenden arbeitet. Siehe auch Punkt 8.a.

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500

7. Selbsthilfegruppen

Mit der nach und nach abebbenden Corona-Pandemie hat auch die vom Mitglied Regina W. geleitete Trialog-Selbsthilfegruppe in Berlin-Schöneberg wieder an Fahrt aufgenommen. Diese findet beim Partner Pinel jeden 1. und 3. Montag im Monat statt.

Auf Initiative des Mitglieds Tim A. bietet das NeSt seit Frühjahr 2022 auch Online-Selbsthilfegruppen an. Zunächst als Peer-to-peer-Angebot eingeführt, finden die Gruppen seit Juni 2022 im Wechsel auch als Trialog statt, Matthias S. fungiert hier als Co-Moderator der Gruppen, die ohne Ausnahme jeden Montag stattfinden und gut besucht sind, auch von deutschsprachigen Stimmenhörenden und Angehörigen, die außerhalb Deutschlands leben. Hier nur die Termine des zweiten Halbjahres 2022: 4.7., 11.7., 18.7., 25.7., 1.8., 8.8., 15.8., 22.8., 29.8., 5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12., 26.12.

8. Beratung/Veranstaltungen

Wie bereits unter Punkt 3. aufgeführt werden Beratungen und Veranstaltungen von Nicole H. und Silke K. im Rahmen der bezuschussten, ehrenamtlichen Büroleitung koordiniert und vermittelt, vor- und nachbereitet.

a. Einzel-Beratungen

Die Präventions- und Einzelberatungstätigkeit wurde von den Vorstandsmitgliedern Nicole H. und Silke K. gestemmt, und zwar an 50 Freitagen im Jahr (zwei krankheits- und feiertagsbedingte Ausnahmen), zu den Präsenzzeiten des Büros immer freitags von 12 bis mindestens 14 Uhr, Schudomastr. 3, 12055 Berlin-Neukölln, nach Voranmeldung. Während der Bürozeiten fanden stets mehrere Einzelberatungen in Präsenz und telefonisch statt. Außerhalb der Büroöffnung fanden an 4 bis 7 Tagen die Woche schriftliche Beratungen statt. Auch das Vorstandsmitglied Rolf F.-P. leistete Einzelberatungen. Hervorzuheben ist vor allem auch die Einzelberatungstätigkeit durch das Mitglied Regina W.

54 Einzel-Klangschalensitzungen mit Körper und Klangbegleitung wurden von Der Paritätische Berlin gefördert. Die Behandlungen fanden in dem Praxisraum Werkstatt der Sinne statt und wurden von Sabine D. durchgeführt.

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500

b. Veranstaltungen

Nicole H. und Silke K. haben Seminare zum Stimmenhören in Berliner Einrichtungen gegeben, und zwar am 14.2. bei PROWO Berlin und am 4.8. in der Reha Steglitz und der Renafan Pflegeschule Berlin.

Die Mitglieder Caroline v. T. und Antje W. haben ihre beiden, je zweitägigen Fortbildungen bei den Trägern DGSP, der Wannseeschulen-Akademie und dem VIA Qualifizierungszentrum Berlin durchgeführt. Bei den beiden Fortbildungen handelt es sich um den Kurs 1: „Stimmen verstehen – Praktische Anleitung zum Umgang mit dem Stimmenhören“ (16 Unterrichtsstunden an 2 Tagen) und Kurs 2: „Den Stimmen einen Sinn geben – Methoden der erfahrungsfokussierten Begleitung“ (16 Unterrichtsstunden an 2 Tagen). Die Vorstandsmitglieder Silke K. und Matthias S. haben den Kurs 1 bei der DGSP absolviert.

Siehe auch Punkt 6. zur Aufführung von „Die*[der] Jasager*in – die*[der] Neinsager*in. Lehrstückprozess nach Bert Brecht“ des Theaters der Verrückten.

9. Öffentlichkeitsarbeit/Medien/Social Media

Am 11.4. haben die Vorstandsmitglieder Nicole H. Und Rolf F.-P. dem Spiegel ein Interview gegeben, das Interview eines Stimmenhörers und Teilnehmers an Präsenz- und Online-Selbsthilfegruppen des NeSt ist im Dezember-Heft 2022 des LautBriefRundSprecher des Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. erschienen.

Hauptinformationskanal des NeSt ist die vom Vorstandsmitglied Matthias S. gepflegte Online-Präsenz des Nest unter stimmenhoeren.de, „Neues aus dem NeSt“ findet sich sowohl auf der Eingangsseite als auch als eigenständige Unterseite (<https://stimmenhoeren.de/neues-aus-dem-nest/>). Ein Instagram-Kanal wurde gegründet, bedarf aber noch des Aufbaus.

10. Finanzen / Transparenz

Das Netzwerk Stimmenhören e.V. finanziert sich aus Fördergeldern, Spenden und Mitgliedbeiträgen. Das Netzwerk Stimmenhören e.V. wird unterstützt von Aktion Mensch, Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Stiftung Deutsche Klassenloterie Berlin, GKV Spitzenverband. Auch 2022 ist die Arbeit des Netzwerk Stimmenhören e.V. nur gewährleistet dank der finanziellen Zuwendung der gesetzlichen Krankenkassen, ausgeschüttet via die Selbsthilfeförderung des GKV.

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500

11. Barrierefreiheit und Inklusion

Aus dem Statement des Theater der Verrückten (TdV), Kollaborationspartner des NeSt, verfasst von Stephan A., Leiter des TdV: „Das Theater der Verrückten leistet einen besonderen Beitrag zur Öffnung und Vielfalt dieser Gesellschaft. Die „Verrückten“, die Anders-Seienden wurden oft und lange genug ein- und ausgeschlossen. Wir wollen öffnen. Wenn „Inklusion“ inhaltlich „Öffnung und Vielfalt“ bedeutet, dann sind wir gerne dabei. Sonst nicht! Die Betroffenen entscheiden, wo und wie sie sich beteiligen wollen und können.“

Das NeSt erfüllt laut Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. die Kriterien der qualitätsgesicherten Homepage bei Selbsthilfeorganisationen in 2022 (siehe Punkt 14.), inklusive des Schrittes zu mehr Barrierefreiheit. Auf der Homepage stimmenhoeren.de wird dies vor allem deutlich durch die Integration einer Text-to-speech Funktionalität und der darauf abgestimmten leicht verständlichen Sprache. Das für die Homepage zuständige Vorstandsmitglied Matthias S. ist in Besitz des Capito-Zertifikats „Leicht Lesen“, in Absprache mit der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. bedeutet dies allerdings nicht, dass die Homepage des NeSt von Expert*innen mit Lernschwierigkeiten gegengelesen wurde.

12. Partizipation

Zentral zur Partizipation am NeSt sind die Aktiventreffen, die allen Interessierten offenstehen. Siehe Punkt 2.

Am 30.4. um 14 Uhr waren alle eingeladen zum Spiele-Nachmittag im Treptower Park, Berlin, organisiert von Regina W., dem NeSt und allen Teilnehmenden. Das Spiel heißt „Schwed“ und es bedeutet: Bewege Dich geschickt und mit versuchter Kraft, um mehrere Holzklötzchen umzuwerfen. Andere Spiele konnten auch mitgebracht werden, ebenso ein kleiner Imbiss und etwas zu trinken.

Am 14.8. lud der Vorstand zu einem Sommerfest mit Grillen und Austausch von aktuellen Themen ein. Das freundliche Miteinander diente auch dem besseren Kennenlernen und um Kontakte nach der Corona-Pandemie wieder herzustellen.

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500

13. Ansprache und Gewinnung neuer Zielgruppen

Nach chronischem Mangel neuer Mitglieder verzeichnet das NeSt seit Ende 2022 Zugänge neuer Aktiver. Dies ist dem Abebben der Corona-Pandemie zuzuschreiben, der intensiven Einzelberatungen, Einzelinitiativen von (Vorstands-)Mitgliedern, aber auch den Online-Selbsthilfegruppen, die ein neues, reges Kontaktfeld des Netzwerkes sind.

14. Qualitätsmanagement

Laut Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V.: Erfolgreiche Teilnahme am Projekt "Qualitätsgesicherte Homepage bei Selbsthilfeorganisationen in 2022". Dieser Tätigkeitsbericht wird spätestens ab 15.3.2023 auf der Homepage des NeSt unter <https://stimmenhoeren.de/taetigkeits-berichte/> abrufbar sein.

15. Ausblick

Im Zentrum für 2023 stehen Mitgliederwerbung, Ausbau der Selbsthilfegruppen in Präsenz, aber auch neue Initiativen, die Stimmehörende, Angehörige, Interessierte und im psycho-sozialen Bereich tätige Menschen zusammenbringen. Da das NeSt von Ehrenamtlichen betrieben wird fördern und fordern wir (uns) gemeinsam (heraus).

Steuer-Nr. 27/673/52007

Netzwerk Stimmehören e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin BLZ: 100 205 00 Konto: 3310500

Für Überweisungen aus dem Ausland:

BLZ/BIC: 10020500/BFSWDE33BER IBAN: DE31100205000003310500