

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

6. Jahrgang

Heft 4

Dezember 2002

1,50 Euro



**Unser kleines
Stimmenhörer
journal**

Impressum

UNSER KLEINES STIMMENHÖRERJOURNAL
Rundbrief des Netzwerks Stimmenhören e.V. (NeSt)

Herausgeber

Netzwerk Stimmenhören e.V. c/o Pinel
Ebersstraße 67, 10827 Berlin
e-mail: stimmenhoeren@gmx.de
Internet-Homepage: www.Stimmenhoeren.de
Tel/Fax: Berlin: 030-78 71 80 68 (Mi: 14 bis 17 Uhr, Do: 10 bis 12 Uhr)
Mannheim: 0621-875 25 59 (Di: 10 bis 12 Uhr)
Frankfurt/M: 069-59673776 (Sa: 17 bis 18 Uhr)

Redaktion

Monika Bessert, Andreas Gehrke (Koordination), Undine Knaack,
Ch. u. A. Müller (Layout u. Satz), Dietmar Wibscheck

Erscheinungsweise

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

Redaktionsschluss

für Heft 1/2003, 14. Februar 2003

Bezugspreis

Jahresabo incl. Zustellung 10 Euro
Förderabo 20 Euro
Einzelheft 1,50 Euro (plus Porto)
Für NeSt-Mitglieder ist Unser kleines Stimmenhörerjournal
im Mitgliedsbeitrag enthalten

Bankverbindung

Postbank Berlin BLZ 10010010 Kto-Nr. 809101-103

Titelbild

Fluke & Black Elephant Grafix

Sämtliche persönlich gekennzeichneten Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Meinung des Vorstandes oder der Redaktion

Das Stimmenhörerjournal wird ins Internet gestellt. Autoren werden dort mit Vornamen bzw. Initialen und nur auf Wunsch mit vollem Namen genannt.

Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen.



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zum Thema „Sinn des Stimmenhörens“ erreichten uns wieder viele interessante Beiträge. Am Ende des Jahres möchten wir uns noch einmal bei Jenen bedanken, die sich Zeit nahmen und Kraft und Kreativität investierten, um unser Stimmenhörerjournal mit Beiträgen, Gedichten oder Zeichnungen zu bereichern.

Auch im nächsten Jahr wird es eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema Stimmenhören geben. Am 05.02.2003 wird in Bonn ein Vortrag über das Stimmenhören gehalten (Rheinische Kliniken Bonn, Kaiser-Karl-Ring 20, Restaurant III, um 17:30 Uhr). In Leipzig bietet die Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie eine eintägige Fortbildung mit dem Thema: „Stimmen verstehen – eine praktische Anleitung zum Umgang mit dem Stimmenhören“. Genauere Informationen über den Inhalt und die Formalitäten zu diesem Seminar finden sie auf Seite 24 des Journals.

Im erstem Heft des neuen Jahres werden wir uns dem Thema widmen: Was wünschen sich Stimmenhörer von Angehörigen, Freunden und Helfern und was wünschen sich die Menschen, die uns auf unserem Weg begleiten von uns Stimmenhörern? Gerade auch zu diesem Thema hoffen wir auf Beiträge sowohl Betroffener als auch Angehöriger und professioneller Helfer, um ein besseres gegenseitiges Verständnis und einen konstruktiven Umgang miteinander auch in schwierigen Situationen zu fördern. Im November 2002 trafen sich die Mitglieder des internationalen Stimmenhörernetzwerkes „Intervoice“ in Maastricht (NL). Ein Bericht über die dort diskutierten Themen und den Stand der Dinge in den einzelnen Mitgliedsländern wird ebenfalls im nächsten Journal zu finden sein. Die nächste öffentliche Redaktionssitzung findet am 21. Februar 2003 wie immer in den Räumen der Pinel-Gesellschaft statt.

Wir wünschen Ihnen: Freude beim Lesen, angenehme Weihnachtsfeiertage und einen positiven Start ins Jahr 2003!

*Für die Redaktion
Antje M.*





Susanne Kriegsmann
„Innenwelt“, 1984

Inhalt

Zum Thema: Vom Sinn des Stimmenhörens

- Dem Stimmenhören einen Sinn geben Seite 6
- Warum gibt es Stimmen? Seite 10
- Stimmenhören - ein Warnsignal Seite 12
- Eine Geschichte vom Sinn des Stimmenhörens Seite 14
- Die Stimmen zerstören nur Seite 16

Gedichte

- Zum Neujahr Seite 13
- Aus den Sichten der Geister Seite 17
- Doch ich sehe die Sonne Seite 21

Buchrezension

Seite 19

Leserbriefe

Seite 22

Seminarankündigung

Seite 24

Aus der Wissenschaft

Seite 26

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

Seite 29

Mitglied werden im NeSt

Seite 30

Beitrittserklärung

Seite 31

Den Stimmen einen Sinn geben

***Auszüge aus dem Vortrag von Prof. Marius Romme auf dem
Stimmenhörerkongress "Leben und arbeiten mit Stimmen" am
24. November 2001 in Berlin***

"Den Stimmen einen Sinn geben" ist eine von mehreren Ebenen, die das Buch "Making Sense of Voices" beschreibt. In dem Buch geht es aber nicht nur darum, vordergründig den Stimmen einen Sinn zu geben, sondern auch darum, dem Leben selbst einen Sinn zu geben. Denn die Stimmen stellen immer auch Fragen über das Leben und nach dem Wert des Lebens und sind oft ein Signal, das existenzielle Probleme anzeigt. Das hat nichts mit Pathologie zu tun. Zwischen Stimmenhörenden, die einen guten Umgang mit ihren Stimmen haben, und denen, die in psychiatrischer Behandlung sind, besteht ein großer Unterschied hinsichtlich der Angst vor den Stimmen, das zeigen unsere Untersuchungen. Psychiatriepatienten haben überwiegend Angst vor den Stimmen, was den Umgang mit den Stimmen erschwert. Die anderen haben keine Angst vor ihren Stimmen und ziehen oft sogar Nutzen aus ihnen. Dieses Szenario zu verstehen, sollten auch die Professionellen als ihre Aufgabe begreifen. Sie sollten den Patienten helfen, die Stimmen zu verstehen, und nicht nur – wie die traditionelle Praxis vorsieht – versuchen, die Stimmen zu beseitigen.

Hat man vor dem Phänomen Stimmen Angst, dann sucht man Hilfe, um es los zu werden. Aber das ist ein problematischer Weg, weil man Medikamente einnehmen muss, und zwar immer und immer wieder. Denn wenn man den Sinn der Stimmen nicht entdeckt, wird es unmöglich sein, sie zu verstehen. Unsere Untersuchungen bei Erwachsenen und Jugendlichen zeigten jedes Mal, dass die Stimmen mit der Lebensgeschichte verknüpft sind. Sie dienen an sich auch einem Zweck und sind nicht nur auf ein Psychosephänomen zu reduzieren. Sie haben einen Sinn, nämlich einen Sinn auf sozialer und spiritueller Ebene. Das bedeutet, wir finden auch Zugang zu den Ursachen, also zu den Situationen, die Einfluss auf das Entstehen der Stimmen ausüben.

Stimmen treten erstmals meist nach der Erfahrung von machtlos machenden Ereignissen auf. Das können ganz verschiedene Ereignisse sein, denn es handelt sich immer um individuelle Probleme, für die man keine Lösung weiß. Es können unerträgliche Lebensumstände sein, kurz zurückliegende Traumen wie Verlust eines geliebten Menschen oder Tod einer nahestehenden Person. Aber es können auch sich wi-

dersprechende Wünsche existenzieller Art sein oder die Stimmen beziehen sich auf die persönliche Identität. Zum Beispiel auf den Wunsch nach einer anderen Identität – welchem die Realität Grenzen setzt. Dies ist natürlich auch im Rahmen der sexuellen Identität ein Problem.

Begleitumstände können auch jegliche Art von Bedrohungen im Zusammenleben in unserer Gesellschaft sein. Die ist nicht nur freundlich, das sieht man täglich im Fernsehen. Aber da reicht ein Knopfdruck und schon ist alles vorbei. Im täglichen Leben aber erfahren viele Menschen große Bedrohung, und das sind Momente, Situationen, derer sich die Stimmen bedienen. Hierzu zählen auch viele Kindheitstraumen wie Erfahrung körperlicher Gewalt oder sexuellen Missbrauchs. Meistens sind – aus Sicht der Erwachsenen – die Probleme der Kinder aber einfacherer Natur als die komplizierten, komplex strukturierten Probleme der Erwachsenen. Dennoch: Im Hinblick auf die Emotionen gibt es keinen Unterschied. Die Stimmen können sich metaphorisch ausdrücken, sodass eine Übersetzung notwendig wird, die zeigt, was das Gesagte im Leben des Einzelnen bedeutet. Die Stimmen verbergen Geschehenes, Dinge von denen man nichts hören möchte. Dadurch wird aber der Aufbau einer Beziehung zu ihnen verhindert. Eine Lösung ergibt sich aber meist erst daraus, dass eine Beziehung zu den Stimmen aufgebaut wird, anstatt sie einfach zum Schweigen zu bringen. Aber wenn man etwas hört, was Angst macht, möchte man es loswerden. Mit dem Verstummen der Stimmen, geht aber oft die Angst nicht weg. Bei Männern und Frauen treten gleiche, aber auch unterschiedliche Formen von Traumen auf. Auch die Schemata der Formen sind unterschiedlich, denn jede Kultur hat andere geschlechtsspezifische Wertvorstellungen. Frustration in diesen Werten führt zu Traumen mit ganz speziellen Schemata. Das ist auch eines der Probleme mit Stimmen hörenden Menschen, denn im Hintergrund verbergen sich mitunter tiefe Schamgefühle. Die muss man zunächst einmal miteinander aufdecken, bereden, bearbeiten.

Was mich bis heute wundert und mir befremdlich scheint, ist, dass bei der Schizophrenie die Fragen nach den sozialen Ursachen im Dunkeln bleiben. Es scheint, als wolle man nicht wissen, dass es bei dieser Krankheit auch um soziale Ursachen oder um die persönliche Problematik in der Interaktion mit anderen Menschen geht. Gänzlich unverständlich ist das aber wiederum auch nicht, denn für existenzielle Probleme gibt es eben oft keine einfachen oder zeitweise auch keine guten Lösungen. Alles für lösbar zu halten ist der Machbarkeitswahn dieser

Gesellschaft. Man muss eine Haltung zu den Gegebenheiten entwickeln. Das ist sehr schwer, ein richtiges Verhalten zu entwickeln und zu einem angemessenen Umgang mit seinen Problemen zu gelangen, das beobachten wir oft bei sexuellen Identitätsproblemen, speziell bei der Pädophilie, aber auch bei längerfristigen homosexuellen Identitätsproblemen. Da muss man handeln, von alleine löst sich das nicht.

Stimmen einen Sinn geben bedeutet an sich noch nicht, dass damit ernste oder existenzielle Probleme gelöst sind, das muss man unterscheiden. Die Sinnggebung öffnet den Weg zum Verständnis der Probleme, den Weg für Unterstützung und Beratung, an dessen Ende eine Möglichkeit zur Wahl steht. Die Stimmen konfrontieren den Stimmenhörenden mit dem Problem, aber sie lösen es nicht. Das muss man selber tun.

Wenn nun eine Stimmen hörende Person in eine Selbsthilfegruppe oder in eine therapeutische Praxis kommt, kann man aber nicht gleich nach dem Hintergrund der Stimmen fragen, denn die Stimmen besitzen ja auch eine Abwehrfunktion. Man kann nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen und sagen: "Ja, Ihr Stimmenhören ist mit dem und dem verknüpft, was Ihnen Probleme macht." Die betroffene Person muss sich zuerst sicher fühlen, zuerst muss Sicherheit geschaffen werden.

Mit Hilfe des Maastrichter Interviews, das wir entwickelt haben, können die Betroffenen einen Dialog mit den Stimmen führen und Informationen über die Stimmen ordnen. Dadurch können sie ihre Stimmen besser unterscheiden und erkennen. Man kann die verschiedenen Charaktere der Stimmen unterscheiden und gemeinsam überlegen, wie mit den unterschiedlichen Stimmen umzugehen ist. Wenn die Angst ein wenig unter Kontrolle ist, besteht die Möglichkeit, mit den Stimmen in Verbindung zu treten. Das heißt, man führt ein Gespräch mit ihnen, hört nicht nur zu, sondern gibt auch Antwort. In dieser Phase kann man seine Erfahrungen auch aufschreiben. Ist die Angst ein wenig geringer, besitzt man mehr Kontrolle, dann bekommt man das Gefühl, dass alles besser zu organisieren ist. Nun kann man beginnen die Probleme, die sich hinter den Stimmen verbergen, zu erforschen. Das Maastrichter Interview unterscheidet fünf Bereiche, anhand derer die Beziehungen zu den Stimmen einerseits und der Lebensgeschichte andererseits untersucht werden können. Das sind: Identität, Charakter (Eigenschaften wie Art und Weise des Sprechens der Stimmen und ihre Inhalte), die Auslöser, die die Stimmen hervorrufen, die Lebensumstände zu Beginn des Stimmenhörens und als Letztes die Kindheitstraumen.

Für den Zusammenhang zwischen Stimmen und Lebensgeschichte interessieren zwei wichtige Fragen: Wen im täglichen Leben repräsentieren die Stimmen? Gibt es jetzt im Alltag oder gab es in der Vergangenheit Personen, die durch die Stimmen repräsentiert werden?

Problematischer als die Lebensumstände sind die Kindheitstraumen. Das heißt die Ereignisse, die in der Entwicklung aufgetreten sind, verhindern nun ein selbständiges Lösen der Probleme. Das Ereignis selbst kann nicht mehr rückgängig gemacht werden, aber man kann die Emotionen akzeptieren und sich auf die Zukunft konzentrieren. Hier stellt sich oft die Frage: Inwieweit soll das ursächliche Problem anerkannt werden und inwieweit soll man sich nicht nur damit beschäftigen, sondern einen eignen Lebenssinn entwickeln? Dieses Problem löst immer wieder Diskussionen aus, es gibt keine eindeutige Antwort. Ziel ist letztendlich das Finden einer eigenen Lebensperspektive – was nach einer Traumatisierung nicht einfach ist. Da die Betroffenen in der Regel starken Fremdeinflüssen ausgesetzt waren, können sie sich selten als eigenständige Personen erfahren. Diese Erfahrung ist ein sehr wichtiger Entwicklungsschritt, den die einen früher, die anderen später vollziehen. Es ist auch im "normalen" Leben so, dass Entwicklung ein Prozess ist, den man unterstützen, aber nicht für andere übernehmen kann.



Pablo Picasso

Warum gibt es Stimmen

Meiner Meinung nach muss es ein bestimmtes Gen sein, das uns Stimmenhörende zu solchen macht, denn die Stimmen kommunizieren meistens gedanklich mit uns. Und das verbindet unsere beiden Gruppen. Auch die Stimmen haben ein solch passendes Gen, das ihnen ermöglicht, mit uns zu sprechen. Sie verbringen somit einen Teil ihres Lebens mit uns, bis es zu langweilig wird oder ihr Verständnis ihnen sagt, dass es genug ist mit dem Frust und Ärger - teilweise. Sie gehen dann wieder auf Wanderschaft zu neuen Stimmenhörern. Da immer wieder neue Stimmen und Stimmen hörende Menschen geboren werden, bleibt das nicht aus! Gut, das ist bis jetzt noch nicht bewiesen, aber an irgendwas liegt es doch, dass wir so gedanklich reden können. Der medizinische Fortschritt wird das eines Tages beweisen können!

Einige Ausnahmen der Stimmen gibt es jedoch. Sie bleiben unter Umständen ein Leben lang bei uns, wie das auch bis jetzt bei mir ist. Bis zu meinem 51. Lebensjahr, im Jahre 1995, verlief alles geräuschlos, doch teilweise mit genialen Ergebnissen. Dann brach die Phase mit den lauten Stimmen ein. Bis heute habe ich noch einige Stimmen, die ich höre. Meine Stimmen haben sich teilweise sichtbar und unsichtbar gemacht. Wie das passiert, weiß ich nicht, im sichtbaren Zustand kann sie jeder sehen. Sie essen und trinken in der Wirtschaft genau so wie ich, und ich habe mich auch mit den Stimmen nicht nur gedanklich, sondern auch akustisch und sichtbar unterhalten. Leider war es nur auf eine Bierlänge. Ich hätte noch viel mehr Fragen gehabt!

Was wollen die Stimmen? In erster Linie helfen. Nur wenige Stimmen wollen das Gegenteil. Meine lauten Stimmen programmieren mit Schrift, Computern und Accessoires. Bei Missverständnissen wurden meine Gedanken sekundlich programmiert, was meinen Gefühlen nicht gut tat. Eine Zeit lang musste ich laut reklamieren, damit das wieder abgeändert wurde. Dabei treten dann auch noch notgedrungen riesen-große Schmerzen auf. Ich konnte dabei weder richtig essen noch trinken!

Durch unser gemeinsames Gen ziehen wir uns im Laufe unseres Lebens an und verbringen "eine Weile" gemeinsam. Ist unser Leben total ausgefüllt, so nehmen sie gern daran teil.

Was aus meinem zukünftigen Leben wird, weiß ich nicht so genau. Die lauten Stimmen zogen sich schon ziemlich alle zurück, und die lautlosen Stimmen kann ich nur an ihren Ergebnissen erkennen.

Doris Binder



R. Denjee
„Der Mensch als Werkzeug“, 2000

Stimmenhören - ein Warnsignal für unverarbeitete Sinnesreize

Wenn ich mich frage, welchen Sinn mein Stimmenhören hatte, taucht sofort eine Gegenfrage auf. Was ist Stimmenhören überhaupt? Die einen erklärten mir, mein Stimmenhören sei eine rein chemische Fehlfunktion im Gehirn. Die anderen meinten, Stimmenhören entstünde als Resultat von jahrelangem Fehlverhalten und erlebten Traumata. Ein Arzt meinte dazu, ich hätte daraufhin meinen Kopf "zerbrochen". Ich bin keine Expertin, was das Stimmenhören angeht, außer dass ich selbst Stimmen gehört habe und zurzeit noch mit den Folgen zu tun habe. Aber ich tendiere, jetzt nach dem Stimmenhören, zu der Meinung, dass beide Parteien Recht haben.

Für mich ist diese Erklärung auch für den Sinn des Stimmenhörens einleuchtend, denn somit könnte Stimmenhören ein Abreagieren des zentralen Nervensystems auf zu viele und vor allem unverarbeitete Sinnesreize sein. Stimmenhören könnte dadurch als ein Warnsignal verstanden werden. Deine Nerven sagen dir, da ist etwas nicht in Ordnung. Du musst etwas unternehmen, oder besser dein Nervensystem übernimmt das für dich, wenn du es ignorierst.

Wenn ich das früher gewusst hätte, hätte ich anders mit meinem Stimmenhören umgehen können. Vor allem wäre es nicht so angstbesetzt abgelaufen, wie ich es streckenweise erlebt habe. Mit Sicherheit wäre ich früher zu einem Arzt gegangen und hätte mir ein Medikament verordnen lassen. Viel früher hätte ich den Weg zu einer Psychotherapie gefunden bzw. hätte ich mich intensiver für den Beginn einer Therapie eingesetzt.

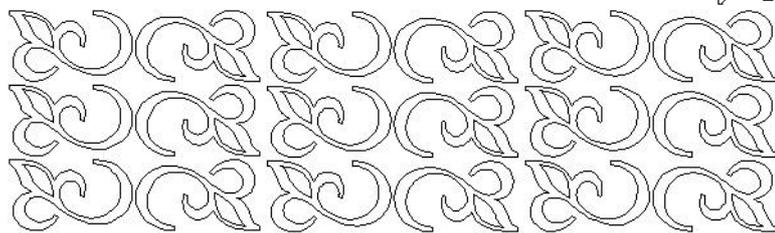
Fiete



Zum Neujahr

In der Wünsche Blütenzeit,
wo die Wünsche, gleich Gedanken,
zollfrei sind und ohne Schranken,
hätt ich manchen Wunsch bereit:
Für das Wohl der weiten Welt,
für die groß und kleinen Staaten,
und dass durch der Herrscher Taten
Fried und Eintracht sich erhält.
Segen dann für unsre Stadt,
ihre Schützer und Berater,
jeden Bürger, Hausherrn, Vater,
und wer was zu sagen hat.
Zum Beschlusse möchte ich wohl
einen Wunsch mir selber gönnen.
Da ihn meine Gönner kennen,
schweig ich, guter Hoffnung voll!

Friedrich Wilhelm Riemer



Eine Geschichte vom Sinn des Stimmenhörens

Angefangen hat das telepathische Stimmenhören bei mir in einer absoluten Stresssituation. Ich wurde von Rechtsradikalen bedroht, die mir im Juli 1990 Tränengas durch den Briefschlitz sprühten. Im Oktober bemerkte ich dann das erste Mal die Telepathie, in der ich eine Stimme hörte, die sich auf meine Gedanken bezog. Der Sinn? Ich glaube, es war eine Art Selbstschutz für mich.

Zum Stimmenhören gehört für mich, dass ich auch das Gefühl habe, Gedanken an andere zu übertragen. Ich hatte also in der Situation das Gefühl, meine ganze innere Not zu übertragen. Inwiefern Selbstschutz? Wie mir scheint, ließ sich mein Unterbewusstes diesen Weg einfallen, um das Gefühl einer Öffentlichkeit für die Bedrohung zu haben und damit nicht so allein zu stehen. Einher ging das Phänomen mit einer spirituellen Öffnung. Es war wie ein Wechsel auf eine andere Ebene, der sehr großartige Erlebnisse mit einer anderen Dimension einschloss. Gleichzeitig machte mir die Telepathie eine große Angst.

Nach der Trennung von meiner Freundin (der Golfkrieg 1991 war gerade vorbei) kam eine Komponente hinzu, die mir das Leben ziemlich zur Hölle machte: Ich entwickelte rassistische und antisemitische Gedanken, für die mich die Stimmen über Jahre hinweg ziemlich heftig angriffen. Auch diese Gedanken waren wohl, so muss ich es sehen, eine besonders prekäre Art von Selbstschutz, die sich mein Unterbewusstes suchte. "Wenn ich so denke wie ihr, werdet ihr mich hoffentlich nicht angreifen", war wahrscheinlich die unbewusste Botschaft.

Mir damals überhaupt nicht verständlich, litt ich einfach extrem unter diesen Gedanken (von zu Hause aus Linke mit teilweise ehemaligen FreundInnen und Bekannten, die JüdInnen, AusländerInnen oder Schwarze waren). Ich machte mich jahrelang dafür auch noch fertig und entwickelte einen ziemlichen Selbsthass, das heißt, der ganze Hass, den ich auf die Rassisten und Antisemiten hatte, ging nach innen. Das Gefühl der Übertragbarkeit dieser Gedanken machte mir das Leben zum Horror, ich hatte Angst vor meinen eigenen Gedanken. In diesem Zusammenhang kam ich auch einige Male mit der Psychiatrie in Berührung. Selten wurde ich hier auch nur annähernd verstanden.

Auf der anderen Seite waren die Gedanken und die kommentierenden Stimmen auch Anlass zu einer Bewusstseinsreise. Ich durchforschte mich, leider insgesamt viel zu unfreundlich mit mir über Jahre hinweg. Der Mangel an Selbstliebe war eklatant und ich kann jedem nur raten,

sich und seine Geschichte in der Weise zu erforschen, freundlich und geduldig mit sich zu sein, denn es ist Knochenarbeit.

Eine Kunsttherapie half mir, den Selbsthass schrittweise zu überwinden. Dieser Therapeutin verdanke ich sehr viel, andere warfen eher Kinder in den Brunnen, die mühsam wieder herausgeholt werden mussten und noch müssen. Ich durchforschte mich und ich machte mir Gedanken über die Vergangenheit meiner Familie, konkret, das Verhalten meiner Großeltern im Dritten Reich. Das war schwer, weil ich drei von ihnen gar nicht kennen gelernt hatte. Ich war auf Erzählungen meiner Eltern und meiner Tante angewiesen.

Die eine Oma, die ich bis zu meinem 22. Lebensjahr noch gekannt hatte, hatte ich mich nie zu fragen getraut, wohl weil sie sehr wichtig für mich war und ich sie als Bezugsperson nicht verlieren wollte. Keine schlafenden Hunde wecken war wohl die Devise. Mit dem Mitläufertum meiner Großeltern habe ich mich lange auseinandergesetzt, verbunden mit Schuldgefühlen, weil ich während dieser Zeit - wie gesagt - antisemitische Gedanken hatte.

Ich habe durch die Therapie dann irgendwann den Punkt gefunden, an dem ich diese Auseinandersetzung begraben habe, weil ich das Gefühl hatte, sie steigert die antisemitischen Gedanken. Speziell durch die Angriffe, Schuldvorwürfe und Beleidigungen, die die Stimmen für mich hatten. Ich habe das Thema dann ruhen lassen, ebenso das Thema Rassismus, mit dem ich mich stark auseinandersetzte. Beide Themen haben mich sehr für Diskriminierungen sensibilisiert. Ich habe jetzt ein feines Gespür dafür.

Vor allem aber habe ich das Selbstquälerische dieser Auseinandersetzungen überwunden. Ich antworte den Stimmen heute ganz anders, steige nicht mehr so tief ein, ziehe mir vor allem den Schuldschuh nicht mehr an. Ich bin nicht schuld an diesen Gedanken. Sie sind durch die Bedrohung entstanden.

Die Stimmen waren dabei immer wieder Anstoß, über mich nachzudenken. Sie waren nicht alle hart und ungerecht. Viele waren auch konstruktiv. In der Phase, in der ich noch sehr schlecht mit mir selbst umging, hatte ich zum Beispiel mal eine Stimme, die sagte: "Rassismus ist, wenn man mit anderen so umgeht, wie Sie mit sich selbst umgehen." Das waren einfach viele Denkanstöße, die mir zur Weiterentwicklung meines Selbst verhalfen. Alles in allem bin ich in den zwölf Jahren Stimmenhören ziemlich gewachsen. Und das ist sehr schön.

Liane

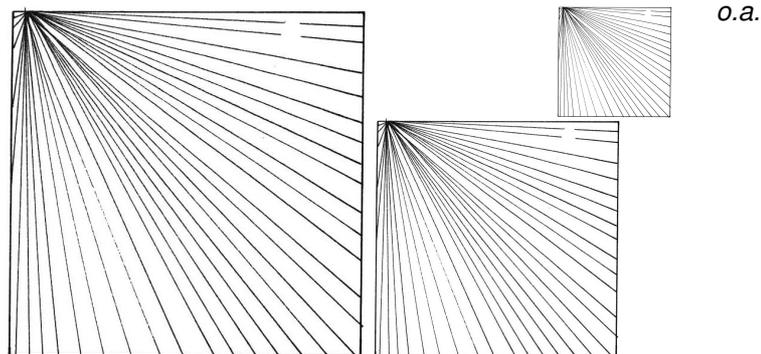
Die Stimmen zerstören nur

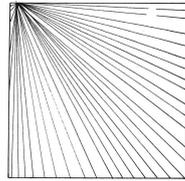
Ich muss sagen, dass ich bis heute noch keinen Sinn darin finden konnte, sondern es als Unfall in meinem Gehirn empfinde, seit es mir bewusst ist. Natürlich begehre ich auch danach, dass alles dies doch und trotzdem einen Sinn hat, aber meine Stimmen spiegeln sich eigentlich nur in sinnlosen Angriffen auf mich und mein Wissen wider. Aber resigniert habe ich dennoch nicht. Manchmal habe ich die Befürchtung, dass sie mich und mein Gehirn auffressen. Manchmal blieb mir nichts anderes, als meine Tränen zu vergießen, und hätte ich niemanden gehabt, der mich tröstete, wäre ich in Wahn verfallen.

Was könnte also trotz alledem ein Sinn davon sein? Das weiß ich so gut wie nicht. Hoffnung ja, Glaube kaum oder gar nicht, wenn ich sie gerade höre. Ich sehe sie immer noch als Schmerzfactoren an, die aus versehentlicher Unachtsamkeit durch unkompetente Personen verursacht werden.

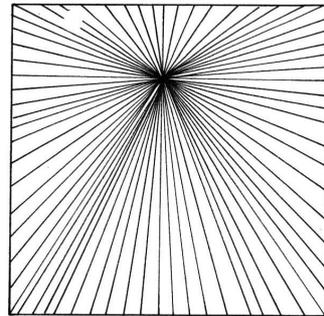
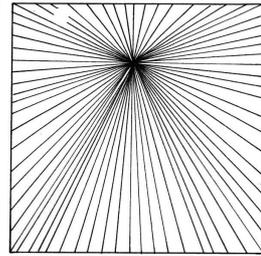
Wir suchen einen Sinn dahinter, vielleicht kann man den Stimmen ja einen Sinn geben, aber etwas abgrundtief Schlechtes gutzumachen, grenzt an ein Wunder. Ich meine damit, dass meine Stimmen uneinsichtig sind und nur auf Zerstörung aus. Das Einzige, was ich tun kann, ist zu versuchen, sie zu erziehen. Aber da sitze ich wie ein Lehrer vor einer Rabaukenklasse. Obwohl, gerade dieser Gedanke könnte weiterhelfen. Es ist dann eben meine Arbeit, und diese Arbeit wurde schon so oft enttäuscht - von innen wie von außen. Trotzdem kämpfe ich weiter. Manchmal war alles unmöglich, ja hoffnungslos, so dass ich verzweifelte. Aber der Kontakt zum Netzwerk gibt mir neue Hoffnung.

Im Übrigen habe ich früher oft die Erfahrung gemacht, dass die Stimmen, wenn ich über sie redete, verstärkt hervorkamen.

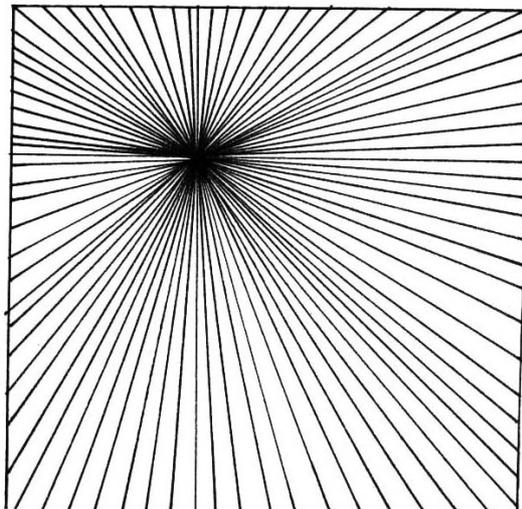
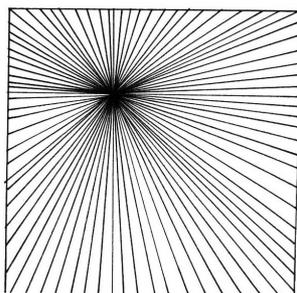




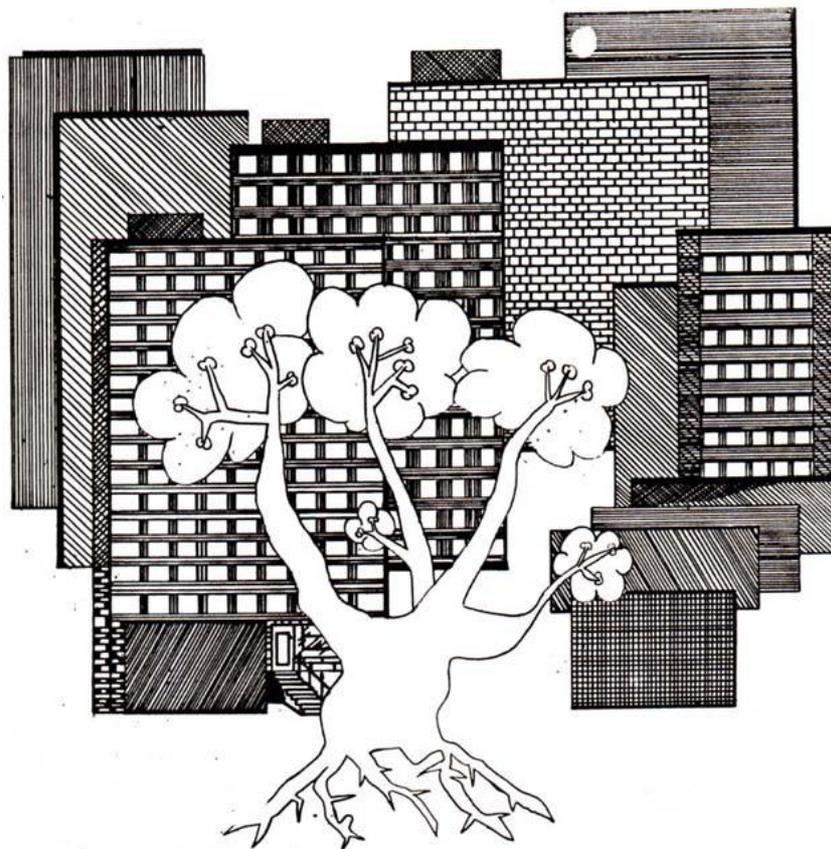
Der Gesichtskreis Längen zieht
Weite, nur ist das Gebiet,
wo die Länge Längen zieht,
Weite nur ist das Gebiet;
Dunkel, die das Hell bestimmt,
Weite nur ist, was sich nimmt;
Liebe, die das Licht bestimmt,
Weite nur ist, was sich nimmt;
Licht, das nach Bestimmtheit sinnt,
Weite nur nach Liebe blind,
Weite nur in Ich sich bind.



Reinhold Vieh
Aus den Sichten der Geister



Bilder: Guette, 07.04.81



Guette R.E., 21.07.1990

Buchrezension

Ingo Runte: *Begleitung höchst persönlich. Innovative milieu-therapeutische Projekte für akut psychotische Menschen*

Bonn 2002 Psychiatrie Verlag, ISBN 3-88414-275-5

Dies ist die Veröffentlichung einer medizinischen Doktorarbeit über alternative Formen der Krisenbegleitung und Orte, wo sie praktiziert wird oder wurde. Sie bezieht sich in der Hauptsache auf Psychosen und leider wird zwischen Stimmenhören und Psychosen wenig differenziert. Von dem dargestellten Stimmenhörer wird erwähnt, dass er in der Psychiatrie als schizophren diagnostiziert war, was ich zweifelhaft finde, weil nach dieser Logik auch Hildegard von Bingen oder Johanna von Orleans psychotisch gewesen sein müssten. Sie lebten aber in einer Zeit, in der es diese Diagnosen noch nicht gab. Trotzdem ist dieses Buch auch für Stimmenhörer/innen interessant zu lesen, sich zu informieren, welche milieuthérapeutischen Projekte es gab bzw. gibt.

Zunächst werden vier Projekte (die Soteria in Kalifornien, das Burch House in Massachusetts, die Soteria in Bern, das Windhorse-Projekt) im Detail vorgestellt. Besonders die Form der Krisenbegleitung unterscheidet sich sehr von der in Psychiatrien üblichen Behandlung. Zentral ist das "being with", das Dabei-sein, und das Zulassen psychotischer Zustände sowie die Akzeptanz, dass das Erlebte für die Betroffenen real ist. Das macht die Projekte auch für Stimmenhörer/innen interessant, denn unsere Stimmen sind für uns genauso real.

Es folgt ein Kapitel über Milieuthérapie und therapeutische Gemeinschaften. Hier werden milieuthérapeutische Ansätze und Prinzipien vorgestellt und ebenso Forschungsergebnisse hierzu. Sodann werden die Einrichtungen miteinander verglichen. Gut ist die Grundhaltung des Autors, denn sie ist bis zu einem gewissen Grade pharma- und psychiatriekritisch. Auch zieht er hier die Ausführungen von Regina Bellion hinzu, die in einem Selbsthilfe-Netzwerk in Bremen Psychosen begleitet und ihre Erfahrungen damit in einem Artikel veröffentlicht hat. Die Offenheit für die Lebenswelten Betroffener durchzieht das ganze Buch. Der Autor äußert sich in diesem Kapitel zur Haltung der Projekte zu Psychopharmaka, zur Unterstützung in und nach der Psychose, zur Struktur der Projekte, dazu, welche Projekte für welche Betroffenen sinn-

voll sind (hier kommen Stimmenhörer/innen als eigenständige Gruppe aber nicht vor), zur Einbeziehung Angehöriger usw.

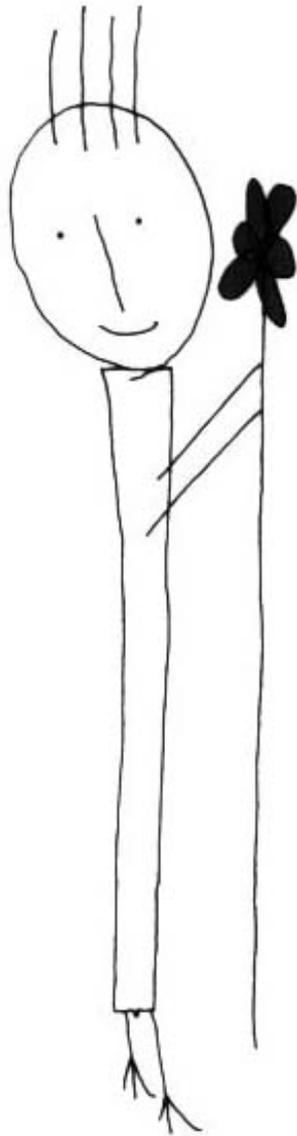
Im Kapitel über "Mitbeteiligung" geht es merkwürdigerweise nur um die der Mitarbeiter. Über die Beteiligung Betroffener an Entscheidungen hat der Autor offensichtlich noch nicht einmal nachgedacht. Im Unterkapitel über Validität (Wirkungsweise) geht es hauptsächlich um die Frage nach dem Sinn einer Psychose, die in den Projekten unterschiedlich angegangen wird.

Im letzten Kapitel werden dann die Ergebnisse von Ingo Runtens Untersuchung noch einmal zusammengefasst. Es wird außerdem ein Modell von Mosher und Burti vorgestellt, das die Versorgung in einem gemeindeorientierten Verbund für 100.000 Einwohner fast ganz psychiatriefrei zeigt.

Im Anhang werden weitere milieutherapeutische Projekte von den USA bis Taiwan in kurzen Abschnitten präsentiert.

Es ist ein verdienstvolles Buch mit zwei Nachteilen. Zum einen sind viele Zitate auf Englisch und noch nicht einmal in der Fußnote übersetzt. Der Psychiatrie Verlag hätte hier für eine Übersetzung sorgen müssen, wenn das Buch nicht nur einer akademischen bzw. sprachbegabten Leserschaft vorbehalten bleiben soll. Das zweite Problem ist der Preis von 36,80 Euro, der nahelegt, sich das Buch eher in der Bibliothek auszuleihen. Davon abgesehen ist es ein wichtiges Buch, von dem nach meiner Überzeugung auch Stimmenhörer/innen und ihre Angehörigen sehr profitieren können.

Julie Tränkle



9. Oktober 2002
Wiltrud Henningsen:

doch ich sehe die sonne
sie denken, ich habe angst,
weil ich vorsichtig bin.
sie denken, ich bin trist,
weil ich auch traurig bin.
sie denken mich zu allein,
weil ich auch einsam bin.

doch ich seh die sonne,
den himmel, die ferne.
doch ich seh die blüten,
das laub und die sterne.

sie denken, ich sei feige
und deshalb allein.
sie denken, mit den menschen
könnt anders es sein.
sie denken ihr leben
in meines hinein.

doch ich liebe die freiheit,
das atmen, das schaun.
doch ich liebe mein leben,
auch ohne zu traun.

W.H.

Leserbriefe

Offener Leserbrief

Ich, Olaf Armleder, bin ein psychisch Kranker mit mindestens sechs chronischen Krankheiten.

Ich spreche oft zu meiner Stimme, wenn sie mich attackiert, und sage ihr: "Diesem Menschen, also mir, dürfen Sie nie wieder schaden, denn sonst gelten Sie selbst als psychisch Kranker. Sie erscheinen bei mir als Stimme und wollen mich anscheinend zum Selbstmord zwingen, damit Sie das Leid, das Sie verursachen, nicht verantworten müssen. Doch das funktioniert bei mir nicht! Wenn Sie nicht darauf eingehen, erkläre ich Ihnen, dass Sie für das ganze Leid verantwortlich sind und sich selbst schuldig gemacht haben."

Er, die Stimme, sagt dazu: "Ich bin unsichtbar, komme von hinten, besitze eine primäre Waffe und bin nicht fähig, den Ansprüchen dieser Welt zu genügen." Natürlich sagt er noch andere Dinge. Also ist er ein psychisch schwerkranker Mann und sollte sich melden, bevor es zu spät ist. Nach meinem Eindruck versucht er, mich seit Jahrzehnten mit Stimmen zum Selbstmord zu zwingen. Ich fühle mich schlecht, wenn diese angstmachende Stimme wiederkommt. Als Kanal benutzt er hauptsächlich Radio und Fernsehen, manchmal sind es auch von anderen Menschen gesprochene Worte. Die Stimme war schuldig an den Nebenwirkungen der Medikamente, die ich bekam. Ich denke, der Stimme sollte ein vieljähriger Psychiatrieaufenthalt blühen. Wenn er mich in Ruhe lässt, soll die Sache ruhen, das ist mein Angebot.

Trotz allem bin ich nicht hoffnungslos und kämpfe weiter. Übrigens, seit ich in einer privaten Therapie das homöopathische ätherische Öl des Muskateller-Salbei verwende, hat sich meine sehr grausame Krankheit in reguläre Bahnen leiten lassen. Vorher waren es viele Stimmenarten, jetzt nur noch eine, mit der ich oftmals kämpfen muss. Ich muss sagen, dass sich die übrig gebliebene Stimme langsam wie ein trotziges Kind bändigend lässt. Allerdings kann sie auch jetzt noch sehr quälend sein.

Ich danke der Homöopathie, dass sie diese Probleme für mich vereinfachte. Diese Heilmethode hilft beispielsweise, meine motorischen Störungen, die Nachwirkungen langjährigen Haloperidolkonsums sind

(Zittern, Zappeln, Bröseln, Unruhe etc.), in den Griff zu bekommen.

Ich glaube, dass ich jetzt auch mit meinem Alkoholismus den richtigen Konsens gefunden habe. Im Übrigen erzeugt das Haldol in meinem Kopf fürchterliche Qualen der Anstrengung. Es tut mir sehr Leid, dass anscheinend auch die atypischen Neuroleptika, wie z.B. Risperdal, auch schwerwiegende Langzeitwirkungen haben. Wer kann mir hierfür einen Ratschlag geben? Ich habe die Forderung, dass wir Patienten eine unschädliche Psychopharmakabehandlung bekommen, die für uns alle zufriedenstellend ist. ((den ganzen Satz unterstreichen))

Ich hoffe, dass ich zum Nachdenken angeregt habe. Reaktionen wären erwünscht.

*Ihr Olaf Armleder
Mitglied im Bundesverband Psychiatrieerfahrener*

Homöopathische Präparate werden auf die jeweilige Person individuell abgestimmt verordnet. Wer sich dafür interessiert, sollte einen ausgebildeten Homöopathen aufsuchen, der dann die entsprechende Auswahl treffen kann. Homöopathische Präparate können unterstützen, sind aber auch kein Allheilmittel. (Anm. der Redaktion)

Liebe Redaktion

Im letzten Heft hatte Andreas auf Annes Nachfrage über Selbstverteidigung im Umgang mit Stimmen die eigene Existenzdurchleuchtung in den Vordergrund gestellt. Damit hat er Recht, aber Selbstverteidigung, wenn auch subtil, finde ich auch wichtig. Des Weiteren möchte ich mich bei Andreas Gehrke für die Vermittlung an einen anderen Stimmenhörer bedanken. Zum Schluss noch eine Bemerkung zum Gedicht von Wiltrud Henningsen "Freundlichkeit hilft": Ich finde, es hat heilsame Wirkung.

*Mit liebem Gruß
A.*

Stimmen verstehen

Eine praktische Anleitung zum Umgang mit dem Stimmenhören

“Stimmenhören” ist (nicht nur) in der Psychiatrie ein weit verbreitetes Phänomen. Das deutsche Netzwerk Stimmenhören hat durch seine Aktivitäten, durch Kongresse, Fortbildungen und Veröffentlichungen dafür gesorgt, dass das Thema heute umfassender diskutiert wird, und hat es so auch Psychiatrie-MitarbeiterInnen ermöglicht, einen neuen Zugang zu finden. Das Seminar wird sich schwerpunktmäßig mit folgenden Fragen beschäftigen: Welche Bedeutung können die Stimmen haben? Was sagen die Stimmen? Wie gehe ich mit den Stimmen um? Wie kann Hilfe und Unterstützung durch Psychiatrie-MitarbeiterInnen und Angehörige aussehen?

Inhalt

- Stimmenhören verstehen lernen
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Vorstellung des therapeutischen Interviews von M. Romme und S. Escher und der “Psychosozialen Arbeitshilfe 14 Stimmenhören verstehen und bewältigen” von R. Coleman und M. Smith (Bonn: Psychiatrie-Verlag, 2000)
- Arbeit und Aufgaben des Netzwerkes Stimmenhören e.V.

Zielgruppe

Alle in der Psychiatrie Tätigen, StimmenhörerInnen, Betroffene

Hinweis

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

Referentin

Hannelore Klafki

Termin & Ort

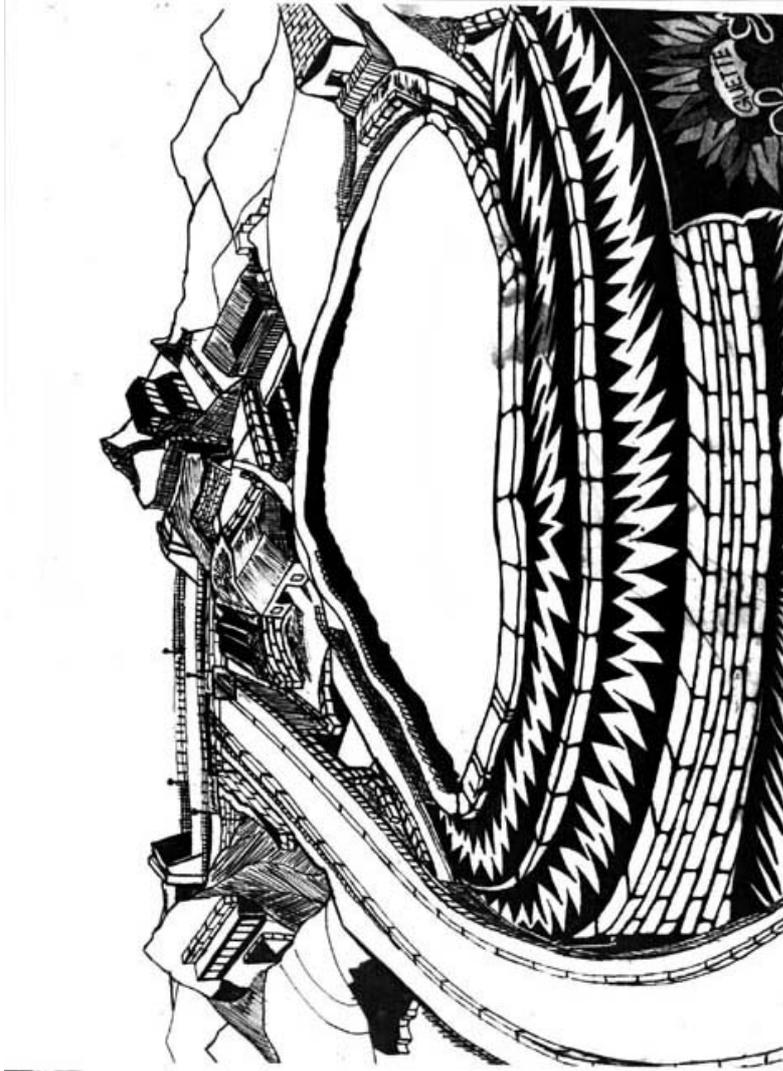
Freitag, 25. April 2002 in Leipzig, 10.00 bis 18.00 Uhr (8 Ustd.)

Seminargebühr (incl. Getränke)

DGSP-Mitglieder: 75,-•
Nichtmitglieder: 100,00 •
Betroffene (bei Bedürftigkeit): 30,00 •

Anmeldungen

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie, Zeltinger Str. 9,
50969 Köln, Tel.: 0221 – 51 10 02, eMail: dgsp@netcologne.de



Den Inhalten der Stimmen mehr Beachtung schenken

Der Ursprung dieses Beitrages ist bereits etwa drei Jahre alt. Zu dieser Zeit stieß ich mit vagen Vorstellungen, eine Diplomarbeit (Studiengang Psychologie) über das Thema "Stimmenhören" schreiben zu wollen, zur Trialoggruppe vom Netzwerk Stimmenhören. Die Arbeit und die Zeit nahmen ihren Lauf.

Die Bitte, einen Artikel für das Stimmenhörerjournal über meine im April dieses Jahres mittlerweile beendete Diplomarbeit zum Thema *Stimmenhören mit der Diagnose Schizophrenie* zu schreiben, kann ich natürlich nicht ausschlagen. Schließlich haben die Mitarbeiter des Netzwerkes meiner Arbeit großes Interesse entgegengebracht. Über das Netzwerk habe ich die Gesprächspartner gefunden, auf deren Berichten meine Arbeit basiert.

Bereits an dieser Stelle möchte ich mich bei allen Stimmenhörer/innen bedanken, die sich für ein Gespräch zur Verfügung gestellt haben. Aus unterschiedlichen Gründen kam es nicht mit allen Personen tatsächlich zum Interview, das in der Diplomarbeit ausgewertet wurde. Aber alle Angebote und Telefonate haben mir weitergeholfen und meinen Blick geschärft für das, was am Ende entstanden ist. Vielen Dank!

Mit dem Fokus auf der subjektiven Wahrnehmung des Stimmenhörens habe ich Menschen befragt, die seit mehreren Jahren Stimmen hören und vor mindestens einem Jahr mit der Diagnose einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis konfrontiert wurden.

Mein Hauptaugenmerk lag dabei auf der Frage, ob und wie sich die Wahrnehmung der Stimmen durch die Konfrontation mit der Diagnose "Schizophrenie" verändert hat.

In den Interviews war mir wichtig, die betroffenen Personen weitgehend unbeeinflusst erzählen zu lassen und dennoch so konkrete Antworten wie möglich auf meine Forschungsfragen zu bekommen. Noch heute bin ich erstaunt, wie offen, nachvollziehbar, ausführlich und gleichzeitig reflektiert meine Gesprächspartner/innen berichteten! Schon während der Gespräche, aber noch deutlicher bei der anschließenden Transkription (das ist die wortwörtliche Verschriftlichung des Gesprochenen, um es im Anschluss besser untersuchen und die Interviews auch vergleichbar machen zu können) war ich viele Male tief berührt von den Berichten. Dieses Berührtsein bezog (und bezieht) sich auf die persön-

lichen Erfahrungen der Stimmenhörer/innen in Bezug auf die Belastung durch die Stimmen, auf die Erklärungsversuche der Betroffenen für das Stimmenhören und diese Erklärungsversuche stellen in den meisten Fällen Verbindungen her zwischen den extremen Belastungen/Traumata auf der einen Seite. Andererseits bezog es sich auf den Beginn des Stimmenhörens, auf Erfahrungen mit Therapeuten und psychiatrischen Einrichtungen und schließlich auf die veränderte Wahrnehmung der Stimmen nach der Diagnose "Schizophrenie".

Ich habe mich **nicht** mit der Frage beschäftigt, ob meine Gesprächspartner/innen tatsächlich unter einer der Erkrankungen aus dem sogenannten schizophrenen Formenkreis litten. Ebenso wenig kann ich eine Klärung der viel diskutierten Frage anbieten, ob es "Schizophrenie" überhaupt gibt - allerdings habe ich mich bemüht aufzuzeigen, wie dieser Begriff in medizinisch-psychologischen Zusammenhängen verstanden wird, was wiederzugeben den Rahmen des Journals an dieser Stelle jedoch sprengen würde.

Es ging mir darum, inwiefern diese Diagnose die Wahrnehmung des Stimmenhörens verändert hat - und die Ergebnisse sind meines Erachtens frappierend: Alle Interviewpartner/innen beschreiben, dass sie ihre Stimmen nach der Diagnose als aggressiver, fordernder oder belastender empfunden haben.

Die Diagnose einer schizophreniformen Erkrankung lässt sich nach meinen Untersuchungen als ein kritisches Lebensereignis ((kriti - L.- Ereignis kursiv)) insofern bezeichnen, als sie für alle Befragten eine Extrembelastung unterschiedlichster Hinsicht darstellte (im Vordergrund standen hier psychosoziale Faktoren der Stigmatisierung), und alle Befragten haben sich mit der Diagnose alleingelassen, das heißt zu wenig beraten und betreut gefühlt.

Aus dem Aspekt der veränderten Wahrnehmung der Stimmen (in allen Fällen nach der Diagnose verstärkte Belastung durch die aggressiver/fordernder empfundenen Stimmen) lässt sich ein eindeutiger Zusammenhang formulieren: **Inhalte und Auftretensweise von Stimmen können stark mit wichtigen Lebensereignissen der hörenden Person zusammenhängen, weshalb ihnen -beispielsweise in therapeutischen Zusammenhängen - unbedingt Beachtung zu schenken ist.**

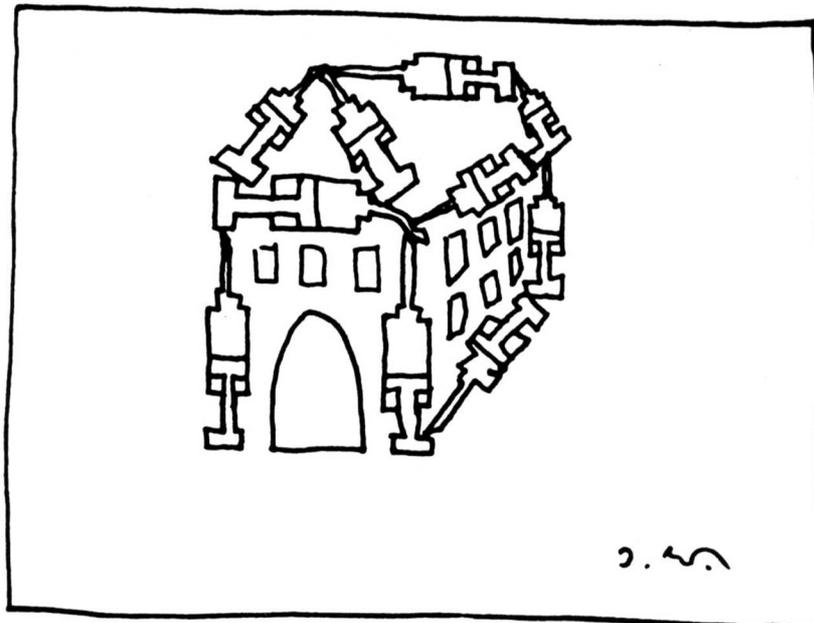
Die Missachtung der Inhalte der Stimmen ist mithilfe eines weiteren Ergebnisses meiner Untersuchung zu kritisieren: In allen Interviews ließ sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen der psychosozialen Selbstwahrnehmung (zum Beispiel Selbstvertrauen) sowie der Lebenssituation der Befragten einerseits und den Stimmeninhalten (sowie der Art

und Weise des Auftretens der Stimmen) andererseits aufzeigen.

Ich möchte mit meinen Ergebnissen auf die Notwendigkeit einer stärkeren Beachtung der Inhalte der Stimmen hinweisen und an Ärzte, Psychologen und Therapeuten appellieren, dem Stimmenhören stärkere inhaltliche Beachtung zu schenken. Die immer wieder aktuelle Berücksichtigung der subjektiven Wahrnehmung kritischer Lebensereignisse erweist sich hierbei als besonders wichtig.

Stimmen hörende Menschen möchte ich ermuntern, die Inhalte ihrer Stimmen nicht zu missachten und sich mit den Ursprüngen der Stimmen auseinander zu setzen. Aufgrund der Arbeit mit Stimmen hörenden Menschen (als Ergotherapeutin - also unabhängig von meinem Psychologiestudium) und aufgrund der Teilnahme an der Dialoggruppe des Netzwerkes Stimmenhören bin ich mir darüber im Klaren, dass dies schwierig und scheinbar überfordernd sein kann. Falls Sie es dennoch versuchen, möchte ich Ihnen viel Kraft dafür und Unterstützung dabei wünschen.

Susanne Frerichs



*Ingo Wabnik, 8.XII.2001, „Das Krankenhaus“
aus „Klinke“, Heft Nr.27, 2002*

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

- **Aachen** (Selbsthilfegruppe)
Aachener Laienhelfer-Initiative e.V.(ALI), Südstr.6, 52064 Aachen
- **Berlin** (geschl. u. offene Selbsthilfegruppe, dialogische Gruppe)
c/o Pinel, Ebersstr. 67, 10827 Berlin
- **Bremen** (Selbsthilfegruppe)
T. Mährländer, Karl-Schurz-Str. 1a, 28209 Bremen
- **Chemnitz** (Kontaktperson)
B. Hommula, Heinersdorferstr. 50, 09114 Chemnitz
- **Cottbus** (Kontaktperson)
K. Ju-Nipkau, Calauer Str. 69, 03048 Cottbus
- Erfurt (Kontaktperson)
M.-P. Neuhaus, Zum Steinweg 5, 99189 Elxleben
- **Frankfurt am Main** (Selbsthilfegruppe)
A. Born, Eschersheimer Landstr. 110, 60322 Frankfurt/M.
- **Göttingen** (Kontaktperson)
E. Valetopoulos, Rosmarinweg 29, 37081 Göttingen
- **Hagen** (Kontaktperson)
U. Bornhoff, Kipperstr. 45, 58135 Hagen
- **Halle/S.** (Kontaktperson)
Ch. Schubert, Telemannstr.19, 06124 Halle/S.
- **Hamburg** (Selbsthilfegruppe, therapeutisch begleitete Gruppe)
Th. Bock, UKE, SPA, Martinistr. 52, 20248 Hamburg
- **Kassel** (Kontaktperson)
A. Galli, Frankfurter Str. 141b, 35121 Kassel
- **Mainz/Michelstadt** (Kontaktperson)
U. Ihrig, Im Gräsig 8, 64711 Erbach
- **Mannheim** (Selbsthilfegruppe, teilweise therapeutisch begleitet)
Prof. Kick, Lameystr. 36, 68165 Mannheim
- **Mannheim** (Kontaktperson f. eine dialogische Gruppe)
K. Römer, Beim Johannkirchhof 16-18, 68219 Mannheim
- **Nürnberg** (Kontaktperson)
K. Sandner, Langfeldstr. 27, 91058 Erlangen
- **Oberhausen** (Kontaktperson)
W. Geilert, Ebereschenweg 95, 46147 Oberhausen
- **Stuttgart** (Selbsthilfegruppe)
I. Peters, Silcher Str. 49, 71332 Waiblingen

Weitere Kontaktwünsche u.a. in: Dresden, Hannover, Köln, Quedlinburg ...

Mitglied werden im Netzwerk Stimmenhören e.V.

Unsere Hauptziele sind, uns gegenseitig zu helfen und zu stützen und mehr Toleranz, Verständnis und Akzeptanz in der Gesellschaft für das Phänomen Stimmenhören zu erreichen.

Dabei setzen wir auf eine gleichberechtigte Zusammenarbeit und Partnerschaft von Stimmen hörenden Menschen, deren FreundInnen und Angehörigen und in psychiatrischer und psychotherapeutischer Praxis und Forschung Tätigen. Mitglied im NeSt kann jede/r werden, die/der unsere Ziele unterstützt und zur Verwirklichung beitragen möchte.

Das NeSt bietet:

Kommunikation

In Selbsthilfegruppen, triadisch besetzten und therapeutisch begleiteten Gruppen besteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs und der aktiven Mitarbeit.

Unser kleines Stimmenhörerjournal

Mitgliederrundbrief des NeSt, informiert u.a. über Aktivitäten der Stimmenhörer-Bewegung im In- und Ausland, enthält Erfahrungsberichte, erscheint vierteljährlich und kann - unabhängig von der Mitgliedschaft - abonniert werden.

Fortbildungsseminare

Wir bieten zu unserem Thema ein- und zweitägige Seminare an, möglich ist aber auch der Besuch verschiedener Einrichtungen für eine zwei- bis dreistündige Kurzfortbildung. Damit möchten wir Verständnis wecken und einen neuen Zugang zum Stimmenhören vermitteln.

Koordination und Kooperation

Wir arbeiten mit anderen Verbänden zusammen, um die Diskussion zum Phänomen Stimmenhören auch dort voranzutreiben, indem wir u.a. auf ihren Veranstaltungen Vorträge halten und Arbeitsgruppen gestalten.

Veranstaltungen

Zu unserem Thema haben wir schon mehrere Tagungen durchgeführt und bieten diese auch weiter an.

Internet

Auf unserer Home-page im Internet finden Sie u.a. die bisher erschienenen Stimmenhörerjournale sowie nationale und internationale Kontaktpersonen.

Beitrittserklärung

An das NeSt c/o Pinel Ebersstraße 67 10827 Berlin	Bankverbindung: Postbank Berlin Kto-Bezeichnung: Netzwerk Stimmenhören e.V. Bankleitzahl: 100 100 10 Kto-Nummer: 809 101-103
--	---

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Netzwerk Stimmenhören

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ/Ort: _____
Bundesland: _____ Telefon: _____
Ich bin: _____
 Stimmenhörer/in
 in der Psychiatrie Tätige/r (zutreffendes bitte ankreuzen)
 Angehörige/r
 Interessent/in

Ich zahle einen Jahresbeitrag von Euro:.....

Heimbewohner/innen, die nur ein Taschengeld bekommen: 6,-; Sozialhilfeempfänger/
innen oder Bezieher/innen von Arbeitslosenhilfe bzw. entsprechender Rente: 15,-; sonst
mindestens:32,- und ab einem Einkommen von netto Euro 1000,-; 47,-. (Der Jahres-
beitrag wird bei Eintritt fällig und in den folgenden Jahren im März.)

Datum/Ort..... Unterschrift.....

Ich habe meinen Jahresbeitrag in Höhe vonEuro auf o.a. Konto überwiesen

Datum/Ort..... Unterschrift.....

Mit der Weitergabe meiner Anschrift an Vereinsmitglieder bin ich einverstanden Ja/
Nein

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden Ja/Nein.

Ich bin bereit, als regionale Kontaktperson für das Netzwerk tätig zu werden und ich bin
damit einverstanden, dass meine Anschrift mit/ohne Telefonnummer auch an Interes-
sierte weitergegeben wird Ja/Nein.

Ich verfüge über folgende Kenntnisse, Fähigkeiten oder Erfahrungen, die ich in eine
Mitarbeit beim Netzwerk Stimmenhören einbringen kann (bitte Rückseite benutzen):

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag
für das Netzwerk Stimmenhören e.V. jährlich in Höhe von Euro..... von meinem
Konto..... einzuziehen.

Konto-Nr.....BLZ.....

bei.....

Wenn das angegebene Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens
des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Ort.....Datum.....

Name.....

Anschrift.....

Unterschrift des Kontoinhabers:.....