

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

8. Jahrgang

Heft 1

März 2004

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: 16 - 18 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 2/2004, 11.05. 2004

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 und Leser,

es ist schön, die Natur wieder aus dem Winterschlaf erwachen zu sehen.

Und genau so geht es unserem Journal. Das Thema: „Psychopharmaka - Fluch oder Segen?“ hat zwar kaum einen richtig hinter dem Ofen hervorgelockt, aber wir glauben, dass das vorliegende Journal trotzdem gelungen ist dank des fleißigen Engagements unserer Leserinnen und Leser.

Für das nächste Heft möchten wir das Thema vorschlagen: Wie wichtig ist uns Stimmenhörenden die Arbeit? Vielleicht ist dazu etwas mehr zu sagen, denn es berührt ja die Existenzbedingungen. Wie können beide Komponenten, Stimmenhören und Arbeit, in Einklang gebracht werden oder auch nicht?

Dem Journal liegt ein Schreibauftrag des Paranus Verlages bei, der uns alle auffordert, aus den unterschiedlichsten Sichten heraus sich am Schreiben zu beteiligen. Aufgrund der lebhaften Diskussionen auf unserem letzten Kongress hat sich der Verlag entschlossen, eine ganze Ausgabe des „Brückenschlages“ dem Thema Stimmenhören zu widmen. Dieser Band 21 erscheint garantiert im Frühjahr 2005. Bitte beteiligen Sie sich zahlreich, denn Ziel ist es, möglichst viele Menschen zu Wort kommen zu lassen.

Der Weggang von Hannelore Klafki aus dem Vorstand des NeSt hat den Vorstand veranlasst, eine kurze Stellungnahme zu formulieren. Wir, die Redaktion, schließen uns dem Dank für die geleistete Arbeit und den guten Wünschen für die weitere Tätigkeit von Hannelore an, die sie jetzt im Vorstand des BPE (Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener) und in einer entsprechenden Berliner Arbeitsgemeinschaft leistet.

Die Öffentlichkeitsarbeit im NeSt wird derzeit durch Buchlesungen „Aufbruch aus dem Angstkäfig“ ergänzt. Im März waren es zum Beispiel Termine in Oberhausen und Berlin. Nächste Termine sind am 18. April 2004 in der Soteria Zwiefalten und vom 1. bis 4. Juni 2004 in Hamburg und in verschiedenen Städten Schleswig-Holsteins.

Wir erinnern unsere Mitglieder, dass im April wieder die Mitgliedsbeiträge fällig werden.

Die nächste öffentliche Redaktionssitzung findet am 21.05. 2004, 17.30 Uhr im Bahnhof Berlin-Schöneberg statt. Redaktionsschluss ist der 11. Mai 2004.

Viel Freude beim Lesen der nachfolgenden Beiträge.

*Für die Redaktion
Andreas Gehrke*

Danke, Hannelore Klafki

- ...für den Mut, mit deiner persönlichen Geschichte des Stimmenhörens in die Öffentlichkeit zu gehen.
 - ...für Deinen Einsatz und Ideenreichtum, andere Menschen für das Phänomen Stimmenhören zu interessieren und auf Deine „Reise“ mitzunehmen.
 - ...für Deine Ausdauer und Entschlossenheit, über das „Stigma“ Stimmenhören in Psychiatrie und Gesellschaft aufzuklären.
 - ...für Deine Beharrlichkeit, den dialogischen Gedanken in der Arbeit anzuwenden.
 - ...für Deine Bereitschaft, uns mit Deinem Wissen auch weiterhin beratend zur Seite zu stehen.
- ...Danke, Danke, Danke!



4. Kongress des NeSt, Monika Hoffmann verabschiedet Hannelore Klafki aus dem Vorstand und überreicht die Urkunde zur Ehrenmitgliedschaft

Um sich auch anderen Aufgaben widmen zu können, hat sie den Vorstand des Netzwerkes Stimmenhören verlassen, aber bleibt natürlich weiterhin unser **Ehrenmitglied**. Für ihren persönlichen Lebensweg und die neuen Aufgaben im Rahmen des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener wünschen wir viel Erfolg!

Der Vorstand des NeSt

Inhalt

Zum Thema: "Psychopharmaka - Fluch oder Segen"

- Weniger ist oft mehr Seite 6
- In schwieriger Situation Seite 7

Lebensgeschichte

- Wie ich das Stimmenhören erlernt habe (Teil 1) Seite 9

In eigener Sache

Seite 15

Kongress Oktober 2003

- Bericht vom Kongress Seite 17
- Hommage an T. Anna Seite 19

Gedichte

- Vom Stimmenhören zur inneren Sprachkompetenz Seite 13
- Nur Verdeckt Seite 22

Buchvorstellung Seite 23

Leserbriefe Seite 24

Anzeigen Seite 27

Literaturhinweise Seite 28

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen Seite 29

Mitglied werden Seite 30

Beitrittserklärung Seite 31

Weniger ist oft mehr

Heute ist der 11. Januar 2004. Zum Thema Neuroleptika fällt mir spontan ein, dass weniger oft mehr ist. Die Gratwanderung zwischen Angst, Unruhe und Medikamentendosierung ist ein ewiges Auf und Ab.

Neuroleptika haben ihre Vor- und Nachteile. Es gibt für mich aber auch einen sehr persönlichen Umgang damit. Zum Beispiel habe ich den Wunsch, endlich Ruhe zu haben, gleichzeitig aber nicht völlig flach zu liegen. Oder die Klinik zu vermeiden ist ein Ziel und ich versuche, mit einer (inzwischen) Vielzahl von Möglichkeiten anders mit meinen Problemen umzugehen. Bedarfsmedikamente zu nehmen, steht auf meinem Notfallplan an zweitletzter Stelle.

Manchmal reicht ein Gespräch unter Freunden, die Telefonseelsorge anrufen, Kontakt mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst aufnehmen oder einen Brief schreiben. Auch Dinge, die gar nicht nach Entspannung aussehen, helfen mir: Zum Beispiel einen dreistündigen Putzmarathon einzulegen oder schwimmen zu gehen - also einen Tag nur Sachen machen, die mir gut tun.

Trotz all dieser Möglichkeiten führt manchmal kein Weg daran vorbei, noch ein zusätzliches Medikament zu nehmen und mit der bestehenden Erhaltungsdosis hoch, sehr hoch zu gehen! Und zwar immer dann, wenn es wieder in Richtung Psychose geht, wenn Frühwarnsymptome auftauchen, wenn meine Stimmen ein Ausmaß erreichen, wo sie zur Gefahr werden.

Natürlich weiß ich und habe es am eigenen Leib erfahren, was es heißt, nicht ruhig liegen, sitzen und stehen zu können. Ich weiß, was es heißt, innerhalb von sechs Wochen 15 kg zuzunehmen und zum Beispiel lange Zeit keine Regel zu haben. Einige Frauen unter den Leserinnen können das nachvollziehen.

Ich habe immer noch Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett und in den Gang zu kommen. Mir fällt jede Bewegung schwer und ich bin schon in Schweiß gebadet, bevor ich aus dem Haus bin.

Aber ich sehe auch die andere Seite! Psychotisch zu sein, kann meine Existenz, mein Leben bedrohen. Neuroleptika sind nicht das Nonplus-ultra. Aber ich sehe im Moment nur diese Möglichkeit, die Symptome so weit zu dämpfen, so dass sie für mich erträglich bleiben.

Dörthe

In schwieriger Situation

Zum Thema "Psychopharmaka - Fluch oder Segen?" habe ich eine Menge zu sagen. Seit 1996 bin ich in ärztlicher Behandlung.

Alles hat mit Haldol begonnen - mein ganzer Bewegungsapparat wurde steif. Ich fiel oft um. Unter Zyprexa litt ich an Gewichtszunahme von 10 kg innerhalb weniger Wochen. Unter Risperdal verstopfte die Nase - es war ein kräftiger Gehirnhammer. Bei Solian habe ich erbrochen.

Jetzt bekomme ich seit einem Jahr alle drei Wochen eine Spritze (Fluancol). Das Ergebnis sind Zyklusstörungen und Durchfall.

Ich höre mal mehr oder weniger Stimmen trotz der Medikation. Seit zwei Jahren und fünf Monaten habe ich trotzdem die Psychiatrie nur von außen gesehen. Da ich in konzentrierten Phasen des Stimmenhörens unsere Wohnung demoliert habe, ist mein Mann gegen das Absetzen der Medikamente. Ich sei nur in die Psychiatrie gekommen, behauptet mein Mann, weil ich die Medikamente früher abgesetzt hätte.

Andrea



*„Kleiner Harlekin“;
Andreas Wachter, 1996*



„Rose...Ist es nicht das Licht der Rose, das uns ernährt?“
Andreas Wachter, 1995 (Acryl)

Wie ich das Stimmenhören erlernt habe! (Teil 1)

Durch viele Kontakte mit Betroffenen habe ich gelernt, offen über die eigenen Erfahrungen zu reden, anstatt zu schweigen.

Ich bin im Jahr 1946 im Erzgebirge als erste von vier Kindern geboren. Schon als Kind fühlte ich mich immer verantwortlich für meine Geschwister, war aber mit dieser Aufgabe überfordert, was meinen Eltern nicht bewusst war. Ein wochenlanger Krankenhausaufenthalt auf einer Isolierstation hat mein kurzes Leben verändert. Dann fing die Schulzeit an – die ich unter den schwierigsten Umständen erlebte, fühlte mich einsam und allein, zumal kam ich mir immer wie ein Außenseiter vor, da ich große Kontaktprobleme hatte.

Nächtliche Träume und Visionen sowie sichtbare geistige Wesen waren bei mir an der Tagesordnung. Als Kind konnte ich nicht gut damit umgehen, so vertraute ich meiner Schwester das Erlebte an, womit sie mich ständig provozierte. Ängste und tiefe Trauer waren meine Wegbegleiter, somit zog ich mich immer mehr zurück.

Als dann noch im Jahre 1970 mein Vater im Alter von 46 Jahren starb, brach für mich eine Welt zusammen. Mittlerweile war ich schon verheiratet und hatte eine Tochter von zwei Jahren.

Ich dachte ein neues Leben anzufangen, aber da reagierte mein Körper auf meine seelische Disharmonie. Viele Ärzte suchte ich im Laufe der Jahre auf, aber ohne jeglichen Erfolg auf Heilung. Unterschiedliche Operationen wurden durchgeführt, um die Schmerzen zu lindern. Auch dadurch änderte sich nichts an meinem Zustand. Große Verzweiflung machte sich breit, als die Diagnose aufkam "austherapiert – und in 10 Jahren sitzen sie sowieso im Rollstuhl." Unvorhergesehen stand plötzlich wieder eine Operation an. Wieder kamen Ängste auf, aber auch die Frage, was habe ich im Leben falsch gemacht. Am darauf folgenden Tag sollte der Eingriff stattfinden. Ich stand allein am Fenster meines Krankenzimmers. Da ich von Kindesbeinen an sehr gläubig erzogen wurde, betete ich laut zu Gott, mit der Aussage: "Lieber Gott hast du mich denn ganz verlassen – hilf mir doch." Plötzlich hörte ich ganz real und laut erstmalig eine Stimme; "Waltraud gehe nach Hause – nimm dein Leben selbst in die Hand und hab Vertrauen." Ich erschrak, weil ich dachte, jemand hätte unbemerkt mein Krankenzimmer betreten, aber niemand war da. Was sollte ich tun, einfach weglaufen konnte ich nicht, aber eins wurde mir klar: Die Operation sollte nicht sein. Als mein Mann mich besuchen kam, erzählte ich ihm mein Erlebnis. Mit der Begründung, die geplante Operation noch zu verschieben, verließen wir das

Krankenhaus.

Zu Hause kam dann Zweifel auf, hoffentlich war meine Entscheidung richtig und wer war die Stimme, die mir diesen Ratschlag gab? Da ich zu Gott gebetet hatte, war ich mir sicher, er wird mir schon weiterhelfen. Ich wurde ganz ruhig und schlief tief und fest ein.

Die Sonne ging schon am Horizont unter, als ich nach Stunden wieder erwachte. Ich lag im Bett und wartete, dass die Stimme sich wieder meldete, aber nichts geschah. Freudigerweise stellte ich fest, dass die Schmerzen nicht mehr vorhanden waren, aber auch die Schwellung am Ohr wieder zurückging. Das Leben sieht wieder anders aus, dachte ich im ersten Augenblick, doch plötzlich überfiel mich eine große unbegründete Angst – ich hätte schreien können, aber niemandem konnte ich mich anvertrauen, weil ich befürchtete, dass kein Verständnis für meine Situation aufgebracht werden konnte. Also wartete ich ab und betete.

Da ich auch Hausfrau und Mutter bin, hatte ich meine alltäglichen Pflichten zu erfüllen, aber unter den gegebenen Umständen verlor ich meine Lebensqualität immer mehr, denn ich wusste nicht genau, was mit mir geschehen war. Alles, was ich im Haushalt verrichtete, wurde kommentiert und zensiert, von der mir noch unbekanntem Stimme, sogar in der persönlichen Privatsphäre, was furchterregend für mich war.

Ich spürte sofort, dass es nicht meine eigenen Gedanken waren, weil diese Aussagen nicht zu meinem eigenen Sprachgebrauch gehörten. Ich fürchtete mich so sehr, dass ich dachte jetzt wirst du auch noch bei vollem Bewusstsein verrückt. Plötzlich hörte ich unterschiedliche Stimmen, ich wurde bildlich in meine Kinderzeit zurück versetzt mit der Aussage: "Sieh genau hin – du warst ein ängstliches und zurückhaltendes Kind, ohne eigene Meinung."

Dann sah ich meine verstorbenen Verwandten, die mir alle etwas erzählten, denn ich hatte ein liebevolles Verhältnis zu ihnen. Diese vielen Stimmen lösten bei mir ein Schleudertrauma aus, ich dachte mein Kopf würde jeden Augenblick zerspringen, meine Träume werden zur Realität und mein Leben wird gleich ausgelöscht. Ich war völlig erschöpft, verzweifelt und wollte nicht mehr leben. Dann hörte ich plötzlich Gesang in meinem Kopf, wie ein großer gemischter Kirchenchor, mit den mir bekannten Heimatliedern aus unserer kirchlichen Gemeinschaft. Ich sollte mitsingen sagten mir die Stimmen, aber mir war nicht danach.

Tiefe Trauer durchzog mein Herz, bis ich endlich meiner Familie von der Situation berichtete.

Die Amtsbrüder unserer Gemeinde wurden um Rat gefragt was man tun könnte.

Eine psychiatrische Behandlung wurde mir geraten, weil wohl eine Schizophrenie nicht ausgeschlossen sei. Bis zu diesem Augenblick der Aussage war mir das Wort, sogar die Bedeutung unbekannt. Die Stimmen verstummten plötzlich und ich wurde von einer unsichtbaren liebevollen Kraft umgeben. Das Wechselspiel der Gefühle konnte ich jetzt gar nicht mehr einordnen.

Es dauerte eine Zeit, da gab mir eine Stimme den Hinweis, doch einmal mit unserem Hund einen abendlichen Spaziergang zu machen, was ich auch tat. Noch nie in meinem Leben hatte ich einen Verfolgungswahn, aber an diesem Abend hätte ich mich am liebsten umgebracht, denn ich wurde durch den tiefsten Schlamm eines Neubaugebietes gejagt und sank bis zu den Knien ein. Die Realität ging mir verloren und ich weinte bitterlich, weil wieder mehrere Stimmen auf mich einredeten – mit den Worten: “ Sie werden dich umbringen, du darfst niemandem von deiner Stimme erzählen.”

Was damit gemeint war, verstand ich damals noch nicht, denn ein seelisches Umbringen war mit dieser Aussage schon vorprogrammiert, die kirchliche Distanzierung.

Was soll ich nur tun um wieder ein normales Leben zu führen – war meine Bitte an die Stimmen. “Höre uns in aller Ruhe zu und lerne Vertrauen aufzubauen” war die Antwort. Aber wie sollte ich Vertrauen aufbauen – unter solchen Qualen.

Abermals erzählte ich meiner Familie nichts von meinem Erlebten mit den Stimmen, aus Angst, doch noch eingewiesen zu werden. Ich hatte nur noch den einen Wunsch: ins Bett zu gehen und nie wieder aufzustehen, damit dieser Alptraum ein Ende hat.

Die darauf folgenden Nächte waren für mich ein Höllen trauma, denn starke Krämpfe in den Beinen und Drehschwindel folgten. Ich wusste mir bald keinen Rat mehr, denn das Beten zu Gott brachte keine Veränderung.

In der Nacht hatte es tüchtig geschneit. Als ich am anderen Morgen energielos aufstand, sagte mir eine liebevolle Stimme: “Lass uns in den Wald gehen und reden, ich werde dir alles erklären, habe keine Angst, es wird wieder alles gut.”

Plötzlich kam eine Vertrautheit in mir hoch, die vielen Stimmen waren nicht mehr da und die einzelne Stimme war mir vom Krankenhaus

bekannt. Eine innere Zufriedenheit, aber auch die Sicherheit, dass eine Veränderung stattgefunden hatte, stärkte mich, obwohl ich bis zu diesem Augenblick noch nicht wusste, wer meine innere Stimme war.

Ganz allein – nur mit unserem Hund und meiner inneren Stimme lief ich durch den tief verschneiten Winterwald. Eine tiefe Ruhe umgab mich – bis zu dem Augenblick, als eine sanfte Stimme in mir hörbar wurde und mir mit deutlichen Worten eine Erklärung für das Geschehnis gab, denn ich musste hörbar laut sprechen, dass ich es mit meinen eigenen Ohren hörte, damit keine Mißverständnisse aufkommen konnten. Langsam und unsicher bewegte sich mein Mund und alles wurde für mich laut hörbar, denn ich war ja allein im Wald, ohne beobachtet zu werden.

Es folgte diese Originalbotschaft:

„Habe keine Angst vor mir und dem, was du jetzt hören wirst, denn in deinem Leben wird sich ab heute einiges verändern. Ob du es wahrhaben willst oder nicht, ich bin dein Vater, der vor 30 Jahren abgelebt ist. Es ist nur mein Körper, den ihr begraben habt, aber seelisch und genetisch war ich vom ersten Augenblick an, nach meinem Ableben, mit dir verbunden. Ich habe dein Leben miterlebt, sogar Höhen und Tiefen mitgemacht, leider konntest du mich noch nicht so real hören. Was du erlebt hast war ein plötzlicher Durchbruch zur inneren Stimme, den einige Menschen erleben, wenn jemand aus der Familie stirbt, oder sie ein traumatisches Erlebnis hatten. Auch für mich war es nicht einfach, dich so zu quälen, aber es ging nicht anders. Habe Vertrauen zu mir, wenn ich dir den Rat gebe; rufe bei deiner Krankenkasse an, um eine Hilfestellung zu bekommen. Es wird noch mehr Stimmenhörer geben, da bin ich mir ganz sicher. Damit du auch die Bestätigung bekommst, dass du ganz normal bist. Ab jetzt können wir beide uns so real unterhalten und ich will dir ein guter Ratgeber sein. Meine ganze Liebe gehört dir und du brauchst keine Ängste mehr zu haben.“

Waltraud Geilert

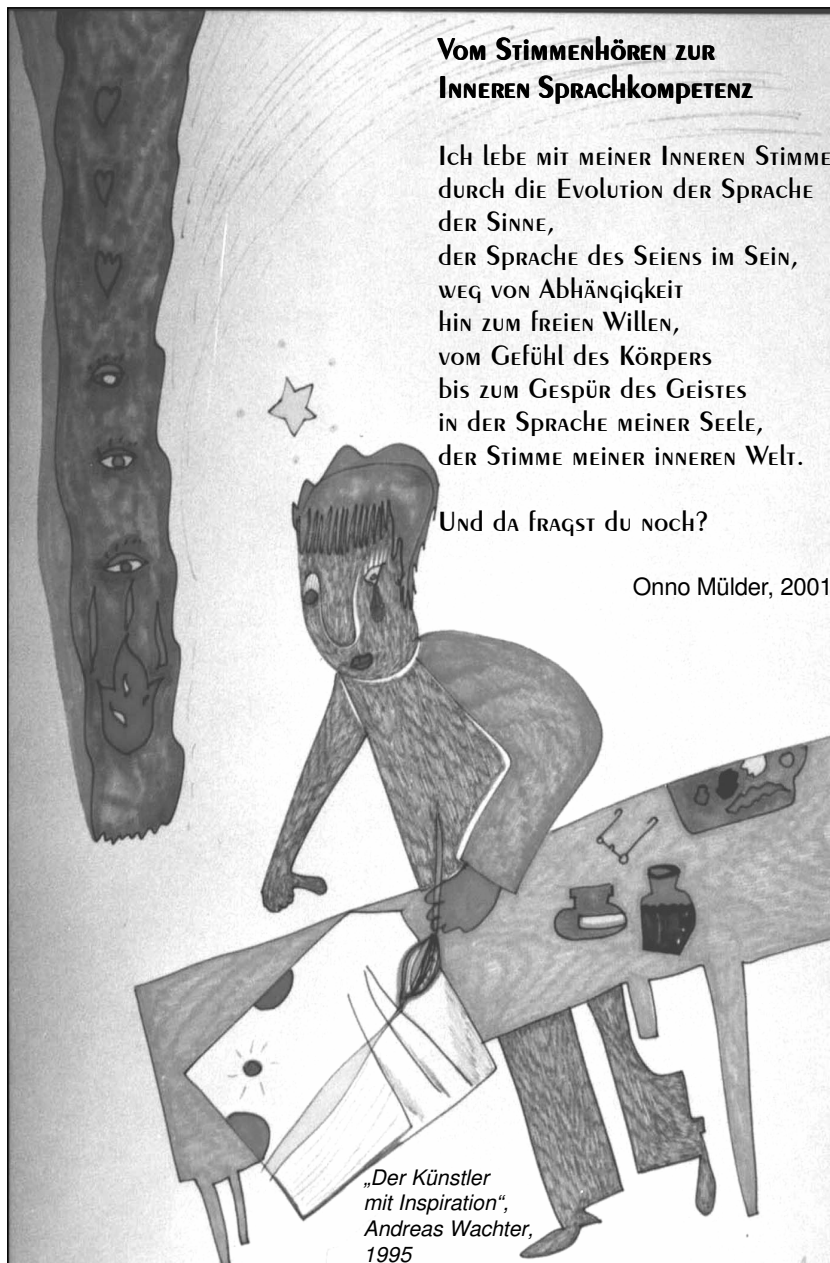
(Fortsetzung im nächsten Journal)

**VOM STIMMENHÖREN ZUR
INNEREN SPRACHKOMPETENZ**

ICH LEBE MIT MEINER INNEREN STIMME
DURCH DIE EVOLUTION DER SPRACHE
DER SINNE,
DER SPRACHE DES SEIENS IM SEIN,
WEG VON ABHÄNGIGKEIT
HIN ZUM FREIEN WILLEN,
VOM GEFÜHL DES KÖRPERS
BIS ZUM GESPÜR DES GEISTES
IN DER SPRACHE MEINER SEELE,
DER STIMME MEINER INNEREN WELT.

UND DA FRAGST DU NOCH?

Onno Mülder, 2001



„Der Künstler
mit Inspiration“,
Andreas Wachter,
1995

In eigener Sache

Eine fachliche Stellungnahme zu den geplanten Ergänzungen des § 1906 a BGB und den § 70 o FGG haben die Psychiater Dr. med. V. Aderhold, PD Dr. Th. Bock und Dipl.-Psych. N. Greve am 15.01.2004 formuliert. Sie bezieht sich auf den Beschluss des Bundesrates vom 19.12.2003 zur Änderung des Betreuungsgesetzes. Im folgenden veröffentlichen wir hier einige Gedanken aus der Stellungnahme. Es handelt sich um die geplante zwangsweise Zuführung zur ambulanten ärztlichen Behandlung. Die geplanten gesetzlichen Veränderungen zielen vor allem auf Patienten mit Diagnosen des schizophrenen Formenkreises und mit bipolaren Störungen (insbesondere in manischen Phasen).

Der Gesetzgeber will eine ambulante Zwangsbehandlung mit Psychopharmaka ermöglichen und im Rahmen des Betreuungsrechts die generelle Bevollmächtigung von Angehörigen und Betreuern einführen. Die gesetzlichen Änderungen haben den Bundesrat schon passiert und sollen von der Bundesregierung beschlossen werden.

In der Stellungnahme dieser drei Psychiater wird erwähnt, dass das Vorhaben selbst aus fachlicher Sicht der Psychiatrie weder sinnvoll noch notwendig ist. Sie begründeten das unter anderem mit folgenden Gedankengängen:

- Historisch bewegt sich die Psychiatrie von Zwangsstrukturen hin zu mehr Gleichberechtigung, Selbstverantwortung, Freiheit und Bedürfnisorientierung. Dieser historische Prozess ist längst nicht abgeschlossen.
- Es besteht die Gefahr, dass die Zwangsbehandlung zur billigen Ver- und Entsorgungsstrategie schwieriger Problempatienten genutzt wird. Die Rückentwicklung der Behandlungskultur wird uns insgesamt teuer zu stehen kommen.
- Einseitiger langfristiger therapeutischer Zwang birgt in sich die strukturelle Gefahr, die individuell und subjektiv existentielle Lebenskraft und besondere Lebensqualität der Patienten zu verkennen und auszulöschen.
- Die Gefahr ist groß, dass gute Ansätze im ambulanten Bereich durch die geplanten Zwangsmaßnahmen im Ansatz zunichte gemacht werden.
- In fataler Weise wird das Wesen der Psychoseerkrankung verkannt.

Es werden gegenwärtig Anstrengungen unternommen, die Behandlungskultur zu verbessern und die öffentliche Wahrnehmung psychisch erkrankter Menschen positiv zu beeinflussen. Die Fortschritte im Dialog beziehungsweise im Trialog könnten durch die Zwangsmaßnahmen zurückgedrängt werden.

- Die häufigste Form der ambulanten Zwangsbehandlung wäre vermutlich die Erzwingung der Fortsetzung einer stationär begonnenen Depotbehandlung.
- Mangelnde - häufig auch nur vorübergehende - Behandlungsbereitschaft ist nicht gleichbedeutend mit wachsender Selbst- und Fremdgefährdung. Einzelne Beispiele dürfen nicht zur Begründung der Zwangsbehandlung bei der überwiegenden Mehrheit der Betroffenen werden.
- Die Angehörigen dürfen prinzipiell nicht von Mitbetroffenen zu Mitbehandlern im professionellen Sinne gemacht werden.

Die hier aufgeführten Punkte sind stark gekürzt worden. Sie finden das vollständige Dokument unter: www.stimmenhoeren.de/downloads.

Und was sagen wir Betroffene dazu?

Wir bitten Sie, Ihre Meinung an den Vorstand des Netzwerkes Stimmenhören zu richten. Die Stellungnahmen werden dann an das Parlament der Bundesrepublik weitergeleitet.

Obwohl die Bundesregierung am 11.02.2004 gegen den Gesetzesentwurf Stellung bezog, ist die Gefahr auch weiterhin nicht gebannt. Es wird eine neue Lesung eines überarbeiteten Entwurfs im Bundesrat geben.

Das ganze Geschehen ist auch auf europäischer Ebene zu betrachten, wo der zukünftige europäische Psychatriegesetzesentwurf heimlich, still und leise bereits in die nächste Lesung geht. Wir berichteten bereits in Heft 1/2003 darüber.

Ständig aktualisierte Informationen rund um die §§ 1906 a BGB und 70 o FGG finden sie auf den Internetseiten des *Bundesverbandes der Psychiatrie Erfahrenen* (bpe-online.de). Auch an der bereits seit Januar diesen Jahres laufenden Unterschriftensammlung kann man sich dort beteiligen. Unsere Gruppen in Berlin haben dies bereits getan.

Andreas G. und Antje M.



„Der kleine gelbe Elefant“, Andreas Wachter, 1995 (Acryl)

Über den Kongress “Stimmenhören - (k)eine Katastrophe?”

Dieser Kongress, der alle zwei Jahre stattfindet, stand unter der Schirmherrschaft des Bezirksstadtrats für Gesundheit, Umwelt und Bürgerdienste von Berlin-Neukölln, Herrn Michael Freiberg, der sich zu Beginn mit einem Grußwort an die Teilnehmer wandte. Angereist waren zirka 200 Gäste aus ganz Deutschland, den Niederlanden, Österreich und der Schweiz.

Die Einführung in das Thema der Tagung erfolgte durch drei Referate aus den unterschiedlichen Sichtweisen heraus. Zunächst sprach Frau Anneke Born-Mabelis, eine Stimmenhörerin, die in Frankfurt/Main eine Selbsthilfegruppe leitet. Als nächstes sprach Herr Andres Adolphsen, der von seiner Rolle als Psychiater in einer Berliner Klinik und von seiner Mitarbeit in der Trialoggruppe erzählte. Das letzte Einführungsreferat hielt Frau Dr. Siegrun Ehrhardt. Sie schilderte besonders bewegend ihre oft schmerzvollen Erfahrungen mit ihrer Tochter, die seit neun Jahren Stimmen hört. Aus ihrer Sicht herrscht leider immer noch eine erhebliche Sprachlosigkeit seitens der Ärzte, die oftmals Angehörige noch nicht als Gleichberechtigte betrachten.

Professionelle sehen das Stimmenhören heute noch immer als Symptom schwerer psychischer Störungen an. Nur selten werden von ihrer Seite Gespräche über die Botschaften der Stimmen oder die Vergangenheit geführt und ebenso wenig mit Betroffenen über ihr Erleben reflektiert. Diese Kritik wurde noch mehrmals im Verlauf des Kongresses an die Adresse der Ärzte und Therapeuten geäußert.

Frau Dr. Schütze wies in ihrem Grußwort auf die in ihrem Hause eingeführten Angehörigen-Visiten als neue Form des Gespräches in Richtung Trialog hin. Bisher hat man damit sehr gute Erfahrungen gemacht und würde diese gern auch weiteren Kliniken empfehlen. Diesen Standpunkt unterstützte in seinen Ausführungen auch der Hamburger Psychologe PD Dr. Thomas Bock, der für eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit bezüglich des Trialoges warb.

Eine weitere Referentin und Angehörige, Frau Susanne Heim vom Verein Rat u. Tat e.V. aus Köln, sprach über den oft schwierigen Prozess des Verstehens und Akzeptierens seitens der Angehörigen. Sie selbst machte nicht zuletzt auch mit ihrem seit 25 Jahren erkrankten Sohn oftmals die Erfahrung, dass leider viele Menschen nicht über die Stimmen sprechen, aus Angst, nicht ernst genommen zu werden! Die Ge-

fahr, das Leid des geliebten Angehörigen zu seinem eigenen zu machen, führt aus ihrer Sicht oft zu dem Irrtum, dass sich Eltern als die Therapeuten der eigenen Kinder wähnen.

Am Nachmittag sorgte die beeindruckende Darbietung des Trägerchores für eine angenehme Abrundung des ersten Teils des Tages. Anschließend hielten Professor Marius Romme und Ben Steultjens aus den Niederlanden Referate zu neuen wegweisenden Therapien mit Stimmen hörenden Menschen. Der Tag schloss gegen 18.30 Uhr mit der öffentlichen Mitgliederversammlung des Netzwerks Stimmenhören.

Der Samstagmorgen begann mit einem ergreifenden Beitrag der niederländischen Wissenschaftlerin Sandra Escher und der Psychologin Dr. Monika Hoffmann über Stimmenhören und Selbstverletzung. Im Anschluss schilderte die Mitbegründerin des NeSt, Frau Hannelore Klafki, ihren Weg mit den Stimmen und ihre engagierte und aufopferungsvolle Arbeit für das Netzwerk. Ein kleiner Wermutstropfen: Frau Klafki wurde in den geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbandes der Psychiatrie-Erfahrenen berufen und verlässt gleichzeitig den Vorstand des Netzwerks Stimmenhören, welches zur Zeit etwa 120 Mitglieder zählt. Dabei wurde sie mit einer Urkunde zum Ehrenmitglied auf Lebenszeit ernannt. Ihre feierliche und herzliche Verabschiedung an diesem Tage wurde von einem lang anhaltenden Beifall begleitet.

Nach der Mittagspause, die durch die Trommelgruppe des KommRum musikalisch umrahmt wurde, begann die Einteilung in die Arbeitsgruppen, welche sich zum Abschluss des Kongresses dem Forum mit ihren Berichten präsentierten.

Vorträge und Beiträge sind auf der Homepage des Netzwerks Stimmenhören www.stimmenhoeren.de zu finden.

Johannes Heretsch

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung des Autors und der Redaktion des Berliner "Bunten Spleens".

**Beitrag von Anneke Born-Mabelis zum Stimmenhörerkongress
am 24./25.10.2003 in Berlin**

Joseph Beuys hat 1976 eine Installation geschaffen in einem fast leeren Raum, wo zwei Totenbahnen aufgestellt waren, mit dem Titel „Zeige Deine Wunde“. Er wollte hiermit dem Gespräch über Leiden und Tod einen neuen Impuls geben. Nicht Schmerzerfahrung und Heilung interessiert ihn dabei, sondern der Mut zur Selbstentblößung - eine Neuorganisation der Kräfte - die Freiwerdung eines kreativen Potentials.

Zeige deine Wunde - ist das ein Einverständnis für den Zusammenhang von Schmerz und „Kreativität“? Es bedeutet nicht grundsätzlich, dass, wenn man viele Schmerzen hatte, man härter geworden ist. Auch nicht, dass man den Grausamkeiten der Welt besser standhalten kann. Aber vielleicht bedeutet es nur, dass man manchmal den Mut hat, sich den Menschen zu öffnen. Sich zu öffnen, damit ein Teil der Biographie hörbar werden kann.

Hommage an Tante Anna.

Tante Anna war die Schwester meines Vaters.

Tante Anna ist schizophren geworden, als sie 18 Jahre alt war, und ist dann ab ihrem zwanzigsten Lebensjahr bis zu ihrem Tod in einer psychiatrischen Einrichtung geblieben.

Tante Anna sprach nie.

Tante Anna sprach Jahre nie ein einziges Wort.

Tante Anna schaute mit wachsamen, misstrauischen Augen, als mein Vater sie an gemeinsame Kindheitserlebnisse erinnern wollte .

Nur ab und zu - wurde uns erzählt - sang sie einen Psalm oder ein Lied mit. Es war ein christliches Haus, wo sie untergebracht war.

Tante Anna schwieg 73 Jahre lang.

Tante Anna... ja, was machte sie da eigentlich in dem Haus?

Als Kind wusste ich das nicht.

Obwohl meine Mutter immer wieder versuchte, die Schuld für ihre Krankheit meiner Oma zuzuschieben, glaubte ich nicht daran.

Und mein kindliches Gefühl ist am besten so zusammenzufassen: in Abwandlung des Buches, dass schon Monate auf der Bücher-Bestsellerliste steht: Nach Tante Anna kam Gott nur noch zum weinen. Und ich weinte mit.

Tante Anna:
schön wie eine Göttin - wurde erzählt -
lieb wie ein Engel,
intelligent wie eine Professorin.
Aber einsam, so einsam, so weit entfernt von unserer Welt.
Alles was mir Angst machte,
alles worüber ich nicht sprechen durfte,
alles was ich nicht verstehen konnte in der Reaktion meines Vaters,
kam von Tante Anna.
„Was ist der Sinn von so einem Leben?“, fragte mein Vater manchmal.

Ich weiß es nicht, aber ich weiß:
Ohne Tante Anna stünde ich nicht hier.
Ohne Tante Anna hätte ich vielleicht nicht den Mut gehabt, mit geistig behinderten Menschen zu arbeiten.
Ohne Tante Anna wäre mein Mut oft nicht stark genug gewesen, alle fremden Erlebnisse auszuhalten.
Ohne Tante Anna hätte ich in der Phase der größten Angst und Verwirrung nicht gewünscht, diese Erfahrungen für andere Menschen zugänglich zu machen. Anderen Menschen zu helfen mit meiner Erfahrung.
Also war dieser Teil meines Vortrages auch eine Hommage an meine, für diese Welt für immer verlorene, Tante Anna.
Und ob das nun eine Katastrophe oder gerade deshalb keine Katastrophe ist, möchte ich den hier anwesenden Menschen selbst überlassen.

Der Begriff der Salutogenese und das Netzwerk Stimmenhören e.V.

In der Medizin galt bis vor kurzem noch das Paradigma der Pathogenese, oder: Wie kann man eine Krankheit verhindern? Krankheitsvorbeugung in diesem Sinne heißt: krankmachende Faktoren ausschließen.

Die Salutogenese dagegen beschäftigt sich mit der Frage: Woher kommt Gesundheit und wie kann sie gestärkt werden?

Aaron Anatovsky, Abraham Maslow, Carl Rogers und Erich Fromm haben sich in den sechziger Jahren ausführlich mit diesem Thema beschäftigt. Sie fanden unter anderem heraus, dass auch in jeder psy-

chisch kranken Seele ein gesunder Kern sitzt. Wird dieser Kern gestärkt, so wirkt dieser Mensch gesünder und kann besser mit seinen Problemen umgehen. Krankheit ist stets die Folge von Isolation oder Desintegration einzelner Prozesse, Funktionen oder Substanzen im Körper. Außer der Fähigkeit des Menschen, sich mit Fremden und Konflikten auseinander zu setzen (Resilienzforschung, d.h. Widerstandskraftforschung) nahm in ihren Untersuchungen der Faktor der menschlichen Beziehungen eine große, wichtige Rolle ein.

Sie gingen in ihrer Untersuchung sogar davon aus, dass Kinder, auch wenn sie in ihrer Jugend den fürchterlichsten Umständen ausgesetzt waren, damit einigermaßen fertig werden konnten, wenn zu einem Menschen in ihrer Umgebung eine tiefe innerliche Beziehung bestand. Die Maßstäbe für eine solche menschliche Beziehung sind recht hoch: Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Liebe, Respekt vor der Autonomie und Eigenwürde des Anderen. Ein sehr hohes Ideal, aber oft schwer erreichbar.

Das menschliche Gespräch, das wir auch in unserer Selbsthilfegruppe pflegen, das Gespräch, die Beziehung miteinander, wodurch wir uns stärken wollen, der Zuspruch, die Vorschläge, die uns auf Dauer hoffentlich helfen, mit all diesen Problemen fertig zu werden, das Gespräch, das uns hilft in der Gesellschaft zu bestehen... Das Gespräch ist eines der wichtigsten Bausteine der menschlichen Beziehung.

Goethe hat ein Märchen geschrieben über eine weiße Lilie und eine Schlange:

Die Schlange kommt in eine Höhle, wo ein goldener König in einer Nische steht. Kaum hatte die Schlange dieses ehrwürdige Bildnis angeblickt, als der König zu reden anfang und fragte: „Wo kommst du her?“ „Aus den Klüften“, versetzte die Schlange, „in denen das Gold wohnt“. „Was ist herrlicher als Gold?“ fragte der König. „Das Licht“ antwortete die Schlange. „Was ist erquickender als Licht?“ fragte jener. „Das Gespräch“ antwortete die Schlange.

In diesem Sinne wünsche ich eine schöne Tagung mit vielen guten Gesprächen.

nur verdeckt



du weißt
dass hinter all den frösten
unter gefrorener erde
der nächste frühling ruht

du weißt
dass hinter lockrem
plaudern
unter gefrorener fassade
ein tiefer kummer ruht



du weißt
dass hinter tapfrem
lächeln
unter verborgenen tränen
die welt der qualen war



du weißt
dass hinter hilflosem
dasein
unter verlorener freiheit
ein hoffend ändern war



du weißt
dass hinter all den frösten
unter gefrorener erde
der nächste frühling ruht



Wiltrud Henningsen
<in sprache gebunden fünf>,
Münster 2003, ISBN 3-9808865-0-6

Buchvorstellung

Titel: Vom Glück, Wege aus psychischen Krisen

Autoren: 27 Autoren, Herausgeberin Sibylle Prins

Verlag: Psychiatrie Verlag Bonn, 2003

ISBN: 3-88414-347-6

Preis: 9,90 Euro

Die Herausgeberin Sibylle Prins formuliert ihr Anliegen bei der Zusammenstellung des vorliegenden Buches wie folgt: Betrachten Sie die Erfahrungen als Einladung. Ist man neugierig zu erfahren, wie es anderen geht, wie andere es geschafft haben, so kann man möglicherweise neue Ideen finden, eigene Erfahrungen und Lebenssituationen anders bewerten, sich in eigenen Bemühungen - die auch ganz anders aussehen können als die hier versammelten - bestätigt finden.

Dieses Buch vom Glück entpuppt sich als kleine Anleitung, bei psychischen Krisen die Normalität zu suchen; aktiv darauf hinzuarbeiten, dass auch wir Betroffene ein Stück vom Kuchen des Glücks abbekommen. Dabei geht es gar nicht so sehr um das Ablegen von Eigenheiten und Besonderheiten. Glück bedeutet in diesem Buch auch, weitgehend unabhängig zu werden von psychiatrischen Einrichtungen und von zu vielen Medikamenten. Die Autoren der einzelnen Beiträge repräsentieren die unterschiedlichsten "Patientengruppen". Stimmenhörende kommen genau so zu Wort wie Menschen mit ganz anderen Diagnosen.

Allen ist wohl gemeinsam, dass sie den Weg zu ihrem Selbst gefunden haben, und die Wege sind so unterschiedlich, wie es Wortmeldungen gegeben hat. Sibylle Prins hat versucht, sie in Gruppen auftreten zu lassen: So haben zum Beispiel einige ihr Glück über neue Strukturen gefunden, andere wiederum über die Arbeit, die Selbsthilfe, durch Psychotherapie, durch Sport und noch andere Selbstverwirklichungsmethoden. Fast alle Beiträge haben dokumentiert, dass das eigenständige Suchen zur Selbstverwirklichung geführt hat. Aber auch spontanes Handeln führte manchmal zum Ziel.

Dieses Buch von 156 Seiten ist es wert, nicht nur von Betroffenen gelesen zu werden. Es vermittelt Mut, neue Wege zum Glück zu finden.

Ulrich Hagen

Leserbriefe



Liebe Redaktion,

ich möchte mich herzlich für eure Arbeit bedanken. Besonders hat mir Benjamins Zusammenstellung gefallen. Da ich mit großem Erfolg mein Stimmenhören auf eine ganzheitlich angelegte innere Sprache - mit der Stimme meines seelischen Gegenübers - umgestalten konnte, habe ich vor zirka zwei Jahren hierzu kurz gefasste Gedanken aufgeschrieben. Ihr könnt die Gedanken, wenn ihr wollt, veröffentlichen (*siehe Gedicht: „Vom Stimmenhören zur Inneren Sprachkompetenz“, S. 13*).

Ich bin seit einigen Jahren psychosefrei. Meine "depressiven Verstimmungen" kann ich mit Hilfe von homöopathischen Mitteln und eben meines inneren Dialogs über meine innere Stimme immer besser regeln.

*Herzliche Grüße euch allen
Onno*



Ich habe mit Interesse die Mails von der Internetseite im letzten Journal zur Kenntnis genommen. Selbst habe ich mich als Hörerin von Gedankenstimmen aber nicht wiedergefunden.

Ich habe nämlich bis zu einem gewissen Grade Telepathie, das heißt, meine Stimmen kommen zum Teil wirklich von außen. Bis zu einem gewissen Grade spielt mir meine Psyche den Streich, die teilweise selbst noch Stimmen hinzufügt, die dann sagen, was ich glaube, was andere sagen. Ich hatte lange in gesteigerter Umdrehung rassistische und antisemitische Gedanken, Folge einer Bedrohung durch Rechtsradikale. In der ersten Phase dieser Gedanken hatte ich zusätzlich viele anklagende und beleidigende Stimmen. Auf Grund einer Initialzündung auf einer Jahrestagung des BPE (Bundesverband psychisch Erfahrener) hat sich das dann sehr gewandelt und die Stimmen wurden deutlich positiver.

Ich denke heute, dass viele dieser Beleidigungen und Anklagen tatsächlich Stimmen waren, die sagten, was ich dachte, was andere zu meinen Gedanken dachten. In meinem Selbsthass, den ich lange im

Zusammenhang mit meinen Gedanken hatte, gab ich als von Haus aus Linke diesen Stimmen auch noch Recht. Ich glaube, ich konnte mir nichts anderes vorstellen, als dass Linke, Juden, Schwarze und Ausländer mich dafür fertig machen würden. Und das taten die Stimmen dann auch sattsam.

Jetzt lebe ich in einem linken Viertel und es macht mich niemand fertig. Ich habe ein gesundes Verhältnis zu den manchmal noch auftretenden Gedanken gefunden. Und ich finde immer mehr einen Ausdruck für meine lange aufgestaute Wut (Traumata in der Kindheit, aktualisiert in der Bedrohung und dann noch Traumata in der Psychiatrie - das reicht!).

Im Moment sieht es nicht so aus, als ob die Krankenkasse mir das Fitnessstudio bezahlt. Es wäre sicher wesentlich sinnvoller, als die Aggression gegen sich selber zu richten wie bisher nur zu oft mit der Folge von Psychiatrieaufenthalten. Ich telefonierte mit dem Leiter der örtlichen AOK und weiß jetzt wenigstens, wie man es beantragen kann. Hoffnungen hat er mir aber nicht gerade gemacht. Es ist sowieso ein langer Weg mit Medizinischem Dienst und alledem. Wer einen sozialverträglichen Umgang mit seinen Aggressionen sucht, hat hierzulande schlechte Karten.

Jedenfalls: In meinem von mir sehr geliebten linken Viertel höre ich eher Stimmen wie: "Mach dir einen schönen Abend und lasse dich nicht ins Bockshorn jagen!" oder: "Lass dich nicht einschüchtern!", wenn ich über Bedrohung durch Rechtsradikale oder über rechtsradikale Stimmen (die ich auch habe) nachdenke. Diese Bestärkung tut mir sehr gut und ich fühle mich nicht zuletzt auch deswegen hier sehr wohl. Auch weil hier nicht so viel geklatscht wird und weil mehr Leute mit einem alternativen Lebensentwurf rumlaufen. Das ist normaler und man wird - nicht nur von den Stimmen, sondern auch in der Realität - nicht so durchdiskutiert. So ein tolerantes Umfeld wünsche ich jedem Stimmenhörenden. Ich kann hier in Ruhe für mehr Selbstliebe wirken und gerade in diesem Bereich hat sich auch viel getan. Günstige Umgebung - das wünsche ich jedem/r Stimmenhörer/in.

Liane





„ein Korb Gesundheit...“, Lothar van de Renne

Berichtigung

meiner Buchkritik in der Ausgabe Dezember 2002 zu: "Begleitung höchst persönlich" von Ingo Runte

Nach Rücksprache mit dem Autor muss ich feststellen, dass ich das Kapitel über Mitbeteiligung Betroffener bei der Rezension leider überlesen habe. Ich schrieb: "Über die Beteiligung Betroffener an Entscheidungen hat der Autor offensichtlich noch nicht einmal nachgedacht."

Wie Ingo Runte mir anhand seines Textes belegen konnte, existiert ein kurzes Kapitel, in dem er knapp die Mitbestimmungsmöglichkeiten der Betroffenen in den im Buch vorgestellten milieutherapeutischen Projekten thematisiert. Es tut mir Leid, dass mir der Irrtum unterlaufen ist. Wie Herr Runte mir außerdem mitteilt, wird voraussichtlich eine Auflage des Buches mit Übersetzungen der englischen Zitate erscheinen. Dies macht das Buch natürlich auch für weniger sprachbegabte LeserInnen wesentlich besser lesbar.

Insgesamt ein nach wie vor verdienstvolles Buch.

Julie Tränkle

Anzeigen

Welche StimmenhörerIn, die sich sowohl für Politik als auch für Spiritualität interessiert, hat Interesse an einer lebendigen Brieffreundschaft?

Ich wünsche Kontakte zu Stimmen hörenden Menschen, die auch Stimmen aus dem Jenseits hören.

Helga

Ich möchte mit den Stimmenhörenden Kontakt aufnehmen, die positiv und real mit ihren Stimmen im Dialog sind, um weiteren Gedanken- und Erfahrungsaustausch zu pflegen.

Waltraut

Wenn Sie Kontakte aufnehmen wollen, schreiben Sie bitte an die Redaktion. Die Post wird dann weitergeleitet.



Literaturhinweise

“Die innere Stimme”

von P. Baker bei: Netzwerk Stimmenhören
(2,50 Euro, für Betroffene 1 Euro)

“Stimmenhören akzeptieren”

Romme, M. / Escher, S.
NEUNPLUS1 Verlag, ISBN 3-936033-09-9
zu beziehen auch über den Verlag: Fax-Nr.030/25 76 92 99

“Stimmen hören - Botschaften aus der inneren Welt”

Stratenwerth, I./ Bock, Th.
Piper Taschenbuchverlag ISBN 3-4922-991-3

“Die Bettelkönigin”

Stratenwerth, I./ Bock, Th.
Ein Buch für Menschen ab 8 Jahre
Kore-Edition (Göre bei Kore) ISBN 3-933056-01-2

“Stimmenhören verstehen und bewältigen”

Coleman, R. / Smith, M.
Psychiatrie-Verlag (Psychosoziale Arbeitshilfen, 14)
ISBN 3-88414-247-X

“Aufbruch aus dem Angstkäfig”

Gehrke, A.
Paranus Verlag, ISBN 3-926200-53-7

Video

Zu Lehrzwecken kann das Video
“Hören Sie Stimmen? Neue Erkundungen über ein uraltes Phänomen”
im Netzwerk Stimmenhören e.V. entliehen werden.
Autoren: Stratenwerth, I. / Bock, Th., produziert durch den NDR 3.

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

- **Aachen** (Selbsthilfegruppe)
Aachener Laienhelfer-Initiative e.V.(ALI), Südstr.6, 52064 Aachen
- **Berlin** (geschl. u. offene Selbsthilfegruppe, trialogische 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
- **Erfurt** (Kontaktperson)
M.-P. Neuhaus, Zum Steinweg 5, 99189 Elxleben
- **Euskirchen** (Kontaktperson)
K. Sebastian, Wildkatzenweg 8, 53902 Bad Münstereifel
- **Frankfurt am Main** (Selbsthilfegruppe)
A. Born, Eschersheimer Landstr. 110, 60322 Frankfurt/M.
- **Görlitz** (Kontaktperson)
H. Sommer, Salomonstr. 29, 02826 Görlitz
- **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, Christofsstr. 11-13, 55116 Mainz
- **Mannheim** (Selbsthilfegruppe, teilweise therapeutisch begleitet)
Prof. Kick, Lameystr. 36, 68165 Mannheim
- **Neustadt** (Kontaktperson)
K. Römer, Stettiner Str. 21, 67433 Neustadt
- **Nürnberg** (Kontaktperson)
K. Sandner, Langfeldstr. 27, 91058 Erlangen
- **Oberhausen** (Kontaktperson)
W. Geilert, Ebereschenweg 95, 46147 Oberhausen
- **Stuttgart** (Kontaktperson)
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 Jahresbei-
trag wird bei Eintritt und in den folgenden Jahren im April fällig.)

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 damit
einverstanden, dass meine Anschrift mit/ohne Telefonnummer auch an Interessierte
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:.....