



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten Juli 2021



Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte!

Für unseren Newsletter werden wir in den kommenden Monaten unseren Vorstand interviewen. Falls Ihr gezielte Fragen an den Vorstand habt, könnt Ihr diese gerne an uns weitergeben (info@lvpeh.de). Heute starten wir mit unserer ersten Interviewpartnerin Sonja Lietzau. Das Interview führte Michaela.

Hallo Sonja. Schön, dass Du Dir Zeit für ein Interview nehmen konntest. Seit etwas mehr als einem Jahr bist Du im Vorstand vom Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. Du wurdest während der bereits gestarteten Corona Pandemie in den Vorstand nachberufen.

Was ist Deine Motivation Dich ehrenamtlich im Vorstand des Landesverbandes zu engagieren?

Sonja: Ich habe so viel schlimmes in der Psychiatrie erlebt, es war traumatisierend und ganz schrecklich, wie man mit mir 1998/1999 umgegangen ist. Dadurch ist in mir der Gedanke entstanden, etwas verbessern zu möchten. Ich bin irgendwann auf den Landesverband aufmerksam geworden, war viele Jahre aktives Mitglied und durch Corona war ein Vorstandsposten zu besetzen. Da ich mich schon länger dafür interessiert habe, nahm ich dies als Chance und habe mich nachberufen lassen.

Was konkret möchtest Du kurz-mittel oder langfristig an der „Psychiatrie-Szene“ verändern?

Sonja: Kurzfristig haben Karla und ich das „[offene Ohr](#)“ ins Leben gerufen. Ein Telefonangebot, das dienstags und sonntags von 15-17h geschaltet ist, um für Menschen mit Gesprächsbedarf da zu sein. Mittel- und langfristig möchte ich etwas bewegen. So etwas wie Zwang und Gewalt in der Psychiatrie darf es nicht mehr geben und dafür will ich mich stark machen. Alternativen anbieten liegt mir am Herzen, weil auch in Werkstätten und Anlaufstellen der Profis (Tagesstätten) habe ich schlechte Erfahrungen gemacht. Meine Erkenntnis ist, dass Studierende nicht besser wissen, was WIR brauchen. WIR wissen es besser, was für uns gut ist und sind Profis in eigener Sache! Deshalb habe ich auch integrative Gruppen gegründet (Yoga/ Nähen), in denen Menschen mit und ohne psychiatrische Diagnose zusammen etwas unternehmen und sich austauschen. Leider mussten wir durch die Corona Pandemie eine Pause einlegen.

Was ist Deine Meinung zum Persönlichen Budget*? Hast Du eigene Erfahrungen damit?

Sonja: Zum Persönlichen Budget kann ich nur sagen, es ist sehr schwer an konkrete Informationen im Vorfeld zu gelangen. Ich wurde bisher immer weitergeschickt. Ich finde das ganze etwas undurchsichtig. Aber auch hier möchte ich über den Landesverband mehr Transparenz schaffen und bemühe

mich weiterhin Auskünfte von den zuständigen Stellen zu erhalten.

Was hat sich durch die anhaltende Pandemie für Dich verändert? Vor allem auf die Selbsthilfe bezogen, welche Einschränkungen gab es für Dich durch Corona?

Sonja: Durch Corona und die entsprechenden Maßnahmen musste ich meine Selbsthilfegruppen komplett einstellen und es konnten keine regelmäßigen Gruppen mehr stattfinden. Zeitweise haben wir uns spontan auf einen Spaziergang im Ostpark getroffen, zumindest so lange dies erlaubt war. Leider gab es auch eine lange Zeit keinerlei Treffmöglichkeiten. Corona hat uns alle stark eingeschränkt, weil gerade für uns zwischenmenschliche Kontakte sehr wichtig sind.

Viele Reden über feste Rituale, über Achtsamkeitsübungen, Entspannungstrainings u.v.m. Gibt es etwas, was Dir gut tut und Dir im Alltag hilft?

Sonja: Was mir im Alltag hilft sind zum einen feste Rituale. Ich mache jeden morgen 10 Minuten Yoga. Zum anderen versuche ich täglich spazieren zu gehen. Gerade wenn ich einen eher schlechten Tag habe, versuche ich meinen Spaziergang auszudehnen auf 1-2 Stunden. Das hilft mir, den Kopf frei zu bekommen und die Natur hilft mir mich zu entspannen. Auch koche ich gerne und dies trägt bei mir zu meiner Entspannung bei.

Als ein Mitglied vom Vorstand des Landesverbandes für Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. hast Du vielleicht wünsche an Eure Mitglieder?

Sonja: Ich würde mich sehr freuen, so viele Mitglieder wie möglich auf unserer geplanten diesjährigen Mitgliederversammlung zu treffen und persönlich kennen zu lernen. Der persönliche Austausch war jetzt über ein Jahr nicht wirklich möglich und deshalb freue ich mich auf unsere erste Versammlung.

Gibt es noch etwas, was Dir am Herzen liegt und Du den Mitgliedern mitteilen möchtest?

Sonja: Ja. Ich möchte jedem mitgeben, dass seine eigene Gesundheit das Wichtigste ist. Wichtig ist ein positives Umfeld, sich um seine Grundbedürfnisse gut zu kümmern, also schlafen, essen, bewegen und wirklich dabei immer auf sich selbst gut zu achten. Ohne diese stabilisierenden Faktoren ist es extrem schwer durch den Alltag zu kommen.

Ich bedanke mich auch im Namen der Mitglieder für Dein Interview und wünsche Dir weiterhin eine gute Amtszeit, bleib GESUND vor allem auch SEELISCH!

Michaela

*Persönliches Budget:

Menschen mit einer Behinderung- auch seelisch- können das Persönliche Budget beantragen. Dem [Persönlichem Budget](#) liegt die Annahme zugrunde, dass jeder Mensch mit einer Beeinträchtigung Experte in eigener Sache ist und am Besten weiß, was und wie man ihn/sie/es unterstützen kann.

Im August wird ein Interview mit Regina Kucharski erscheinen.

Mein Leben in der GU (geschlossene Unterbringung)

Ich wohne seit dem 18.12.2019 in der GU von der Profile gGmbH. Ich bin damals mit einem richterlichen Beschluss untergebracht worden, veranlasst durch meine damalige gesetzliche Betreuerin. In meinem Beschluss stand allerdings kein Grund für die geschlossene Unterbringung. Der Beschluss wurde damit begründet, dass ich psychisch krank sei (es hieß: "Aufgrund ihrer Diagnose wird sie untergebracht"). Es hieß, dass der Beschluss längstens 1 Jahr von Dauer ist. An dem ersten Tag als ich das Wohnheim betrat und mir mein Zimmer gezeigt wurde, habe ich mich unwohl gefühlt. es ist ein ziemlich beklemmendes Gefühl eingesperrt zu leben. Mir wurde sehr schnell klar, dass dieses Wohnheim unter Anderem daraufhin arbeitet, die Klienten von der Klinik aus geistig auf einem Level der Psychiatrie zu halten und sie weder natürlich fit zu machen noch geistig. Man wird krank gehalten. In der Psychiatrie krank gezüchtet und später in der GU auf dem Level gelassen und es bleibt beim krank gehalten sein.

In der GU leben sieben weitere Personen mit mir, die meiner Meinung nach auch gut allein zurecht kommen würden, wenn man ihnen keine Steine in den Weg legt. Es gibt hier weder einen Ruheraum noch Rückzugsraum, noch Fitnessraum oder etwas für die Entspannung. Man hat nur sein eigenes Zimmer und eine Wohnküche für alle. Die Betreuer sind sympathisch, solange man angepasst lebt. Lebt man nicht mehr angepasst, sondern selbstständiger, dann wird einem der eigene Weg versucht zu erschweren. In der GU wird sehr stark darauf geachtet, dass man seine Psychopharmaka nimmt. Geschieht dies nicht, darf man nicht mehr aus dem Haus. Man wird bestraft durch Freiheitsentzug. Da man dann als fremd- und eigengefährdend eingestuft wird, auch wenn man das nicht ist. Ich hatte drei Monate lang die Medikamente verweigert und mir ging es wesentlich besser. Doch durfte ich nicht raus. Ich konnte mich nicht frei bewegen und das hat mich wiederum eingeschränkt. In dieser Zeit wurde ich für psychotisch erklärt, obwohl ich die Ruhe in mir rasten ließe.

Man könnte meinen, dass die Betreuer wohl eher als psychotisch galten als ich. Immer diese Unruhe, die sie verspüren und bis jetzt noch ausstrahlen. Was einem fehlt in der GU ist einmal, dass man nicht an seiner ganz individuellen Selbstständigkeit arbeiten kann, ohne dabei gestoppt zu werden. Es wird suggeriert, dass man gemeinsam daran arbeitet. Aber diese Arbeit lenkt ins

Gegenteil, in die Unselbstständigkeit, Man entwirft Wochenpläne z. B., die nur teilweise von einem selbst gemacht sind und diese soll man dann befolgen, um eine eigenständige Tagesstruktur aufzubauen. Läuft der Wochenplan nicht, ist man nicht in der Lage für sich selbst zu sorgen und Sorge zu tragen. Also hängt vieles von diesem Wochenplan ab. Man ist immer unter Beobachtung, da 24 Stunden mindestens 1 Betreuer da ist.

Wenn man aus dem Konzept des krank seins fällt und man offensichtlich gesund ist, wird das gleich bemerkt und es wird geguckt, wie man wieder in die Krankheitsschiene lenken kann. Die GU hat ein ganz klar strukturiertes Konzept, wie man innerhalb der GU mit den Klienten arbeitet, sodass sie tatsächlich die Wirklichkeit/den Realitätsbezug verlieren und in einer Art des Denkens, Fühlens und Handelns abstumpfen und fügig gemacht werden. Man trichert den Klienten immer positiv ein, wie es "tatsächlich" ist, dass deren Wahrnehmung falsch ist und dass das die Krankheit sei. Bis man es eines Tages selbst glaubt und dann kann man brav in ein offenes Wohnheim und dort eines Tages sterben. Mit mir spielen die schon die ganze Zeit das Spiel. Bleibt nur die Frage, wann das ein Ende hat.
Liebe Grüße von Teena

Förderaufruf

des Hessisches Ministerium für Soziales und Integration zu:

[Umsetzung von Projekten zur
Zwangsvermeidung und -verringern im psychiatrischen Kontext](#)
[Umsetzung von Projekten von
Selbsthilfe-Initiativen im Bereich der psychiatrischen Versorgung](#)

Beachtet die Frist beider Anträge zum 31.07.2021

Veranstaltungen

Sommerfest in Hofheim-Marxheim bei Matthias Semmel
Geplant sind Grillen, ein Spaziergang und Musik.
Samstag, den **07. August um 14 Uhr** (bis ca. 20 Uhr)
Weitere Informationen siehe PDF im Anhang.

[Einladung zur Mitgliederversammlung des BPE am Samstag, den 9. Oktober
2021 um 17 Uhr](#)

Interessante Links

[Finanzielle Hilfen für fast 1500 Psychiatrie-Opfer](#)

[Frankfurter Psychiatriewoche 2021](#)

[LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)

[Volltext zum Budget-Urteil des Bundessozialgerichts](#)

[Rechtsberatungsstelle des Frankfurter Anwaltsvereins](#)

[Misshandlungsvorwurf gegen Klinik - Helena Fürst aus Psychiatrie entlassen](#)

[Auslastung in psychiatrischen Kliniken zwischenzeitlich deutlich gesunken](#)

[Sechs Tage liegend gefesselt: Psychiatrie-Patient berichtet von Tortur](#)

Links

[Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)

[Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)

[Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen](#)

[Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.](#)

[Liste der unabhängigen Beschwerdestellen in Hessen mit Website](#)

[Das offene Ohr des Lvpeh e.V.](#)

Mitglied werden/mitmachen

[Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)

[Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)

Bezüglich Haftung für die Inhalte und Links bzw. Urheberrecht und Datenschutz wird auf die allgemein gültigen Regularien bzw. die Angaben entsprechend dem Haftungsausschluss wie in lvpeh.de hingewiesen.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf Landesverband Psychiatrie-
Erfahrene Hessen e.V. angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2021 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Scheidertalstraße 52 • 65232 Taunusstein
info@lvpeh • www.lvpeh.de
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316