

● SeelenLaute /54

Saar-Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit im deutschsprachigen Raum Kritisch, unabhängig, undogmatisch, frei
Projekt-Schwerpunktthema 2022: „Selbsthilfe – Aktiv sein hilft!“ Erscheint 6 x im Jahr (Sommer: Doppelausgabe)

Redaktionssitz: Saarburg und Saarbrücken

© Der Inhalt dieser Zeitung ist urheberrechtlich geschützt. Unzulässig sind nicht genehmigte Weiterveröffentlichungen.



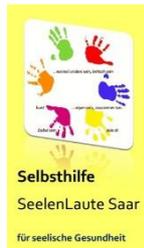
SeelenLaute Nr. 54 / MAI 2022

Editorial, PR, lyrics & art, Workshop

Aufwind. Es boomt an Büchern zu „Psychopharmaka absetzen“, nachdem erste seriöse Literatur schon vor über zwanzig Jahren aus Selbsthilfeaktivistenkreisen (kompetent und zielführend v.a. von Peter Lehmann, Berlin) vorliegt. – Im Bemühen um eine Gewalt-ärmere bzw. -freie Psychiatrie fehlt es heute an einer bundesweiten Bemühung, die den Vielklang der Psychiatrieerfahrenen-Szene zu moderieren, bündeln und mit glaubwürdigem Personal und differenzierter Darstellung nach innen und außen zu vertreten vermag. Ohne Feindbild und Schwarz-Weiß-Malen, Intransparenz oder gar interner Ausgrenzung und Meinungszensur. Mit Argumenten, Fakten, Gegenentwürfen. Plumpse Parolenaktionen helfen wenig, gerade im anonymen Internetraum. Stattdessen liest man Änderungsbeschreibungen zunehmend aus aufgeschlossenen Psychiater- oder Juristenkreisen (!) oder konkrete Modelle z.B. bei der DGSP. Von den Medien berichtet der Eppendorfer fundiert. – Heuer leiden (finanziell, mit Büros und z.T. bestbezahlem Personal vergleichsweise famos ausgestattete) Bundesorganisationen an thematischer und dogmatischer Verengung (vgl. das Bochum-Berliner Der BPE/LPE NRW-Die BPE-Vorständlervereinekonglomerat), sowie am Defizit von Angeboten und Leistung für die Selbsthilfe, was dem Gesamtanliegen der Betroffenen weniger dienlich ist. Zudem vermisst man dort öffentliche Diskurs- oder auch Dialog-Fähigkeit (.. oder Schuld sind immer die anderen). Erfreulich, dass dies auf Länderebene und in Basisinitiativen der PE-Selbsthilfe – die wenigsten der dort organisierten und aktiven PE sind BPE-Mitglied – aber stattfindet, von Nord (z.B. Kellerkinder e.V. Berlin) bis Süd (z.B. BayPE e.V.) Hier agiert man fruchtbar innerhalb und außerhalb der Selbsthilfe und verbirgt sich nicht in Namenlosigkeit oder Selbstisolierung. – Es boomt übrigens auch beim Thema „Literatur und Psychiatrie“, z.B. fürs Schreiben als Selbsthilfe für seelische Gesundheit: Nachdem schon vor über 15 Jahren die Selbsthilfen SeelenLaute Saar und die rheinland-pfälzische SeelenWorte mit Seminaren und Fach- wie Betroffenen-kompetenten DozentInnen aus ganz Deutschland hier („mühsam, mit minimalen Mitteln) den Weg bereiten konnten, an/erkennen inzwischen Förderer, Selbsthilfekontaktstellen und öffentliche Projekte (wie jetzt NRW-„outside/inside/outside“) Relevanz und Wirksamkeit. Nicht als Beiwerk, sondern als ein Hauptthema von Psychiatrieerfahrenen- und Selbsthilfearbeit. – Neben vielen anderen Stellen erhält auch die Telefonseelsorge Trier die SeelenLaute. Leiter Bernd Steinmetz schrieb uns März: "Vielen Dank für Ihre Zeitschrift und Ihre Flyer, die wir gerne Interessierten zugänglich machen." – Peter Schwarz wies uns auf den rbb-Film „Verwahrt und vergessen?“ zur DDR-Psychiatrie, Traumaerfahrungen ehemaliger PatientInnen, fragwürdigen Therapien und damaligen Reformbewegungen hin (25.4.22. vgl. www.ardmediathek.de). – Der Regierungswechsel im Saarland, mit Willy Brandt-ähnlichem Sozialdemokraten-Ergebnis, erscheint aus Sicht von Sozial- und Selbsthilfeverbänden positiv. Es bleibt zu sehen, inwieweit betroffenennahe Verbesserungen in Sozial- und Gesundheitssektor real und bald erfolgen. Viele Grüße! Die Red.

SeelenLaute Saar mit neuem Werbematerial

sl. Für die regionalen und überregionalen Präsenzen der saarländischen gemeinnützigen Selbsthilfe SeelenLaute Saar konnte das Werbematerial optimiert werden. Aufeinander abgestimmt liegen seit Ende April neue Flyer, Plakate und Roll Up vor. Die informativen PR-Mittel kommen in der Öffentlichkeitsarbeit, auf Tagungen, Fach- und Kulturtagen, in Einrichtungen, bei öffentlichen Stellen oder in den Eigenveranstaltungen zum Einsatz. Die Resonanzen zum Set sind positiv.



Die frische Auflage konnte dank Förderung des Saarl. Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie produziert und erstverteilt werden. Auch einer Teilausgabe dieser Zeitung liegt der Flyer bei. Die KISS in Saarbrücken erhielt ein Kontingent. Für Selbsthilfeforen, Newsletter und Websites gibt's eine digitale Version. Die Vor-Ort-Nutzung der professionalisierten Präsentationsmittel ist in 2022 bei Info- und Beratungsständen in der Saar-Lor-Lux-Region oder für die Termine von SeelenLaute Saar in Saarbrücken und Losheim am See vorgesehen. Die Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. assistierte über ihre Medienstelle.

stets ein neuling

ich sehe mich so unschuldig
stets ein neuling in der welt
mein herz ist voller regen
was kann ich tun
der träume rausch
wo ist die welt
der regen regen überall
dass ich vergaß
zu weinen ja
wo ist die nacht die alles löst
zu trinken trinken
ja die welt ist – leer.

Wolfgang Hille



Mensch, gekettet
(Graphit) Gangolf Peitz

Malen & Meditation für die Seele Selbsthilfe mit Doppel-Workshop im Juni in Saarburg

sw. Einen originären Selbsthilfenachmittag mit Workshop „Malen & Meditation für die Seele“ gibt's am Samstag, 18.06.2022 von 14.00 - 17.30 Uhr in Saarburg im MGH Soziokulturelles Zentrum, Staden 130 (Unterstand im Innenhof und Seminarraum im Haupthaus). Einlass/Aufbau ab 13.00 Uhr, Abbau/geöffnet bis 18.00 Uhr. Referentin ist Silke Wolff (Ludwigshafen), Freie Künstlerin und Meditationserfahrene. Für Organisation und Tagesmoderation steht Gangolf Peitz vom Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar in Zusammenarbeit mit dem europäischen Kultur-Inklusionsprojekt Art-Transmitter zur Verfügung. Unterstützender Förderer ist die IKK Südwest.

Nach einstimmendem TAO-Entspannungsteil (20 Min.) der Referentin mit zwei praktischen Übungen, geht's draußen mit freiem Acrylmalen (Thema: „Gleichgewicht“) weiter, mit abschließender Ergebnispräsentation. Der Saarburger Liedermacher Patric Ludwig inspiriert in der Pause mit Eigenkompositionen zur Gitarre. Zusätzlich gibt's einen Literatur- und Infostand mit Büchern, CDs, Zeitungen und Prospekten.

Für max. 8 Personen. Malmaterial wird gestellt, jeder nimmt sein Werk mit. Gebühr 10 € mit der Anmeldung bis 5. Juni (Überweisung: Kto. SeelenWorte RLP, IBAN DE 88 1007 7777 0240 6361 01) zu entrichten. An-/Abreise selbstorganisiert. Kaffee, Sprudel & Snacks auf Spendenbasis (bzw. wer will bringt was mit). SH SeelenWorte RLP, seelenworte_sh-rlp@hallo.ms. Tel. 0178/2831417 (Gangolf)

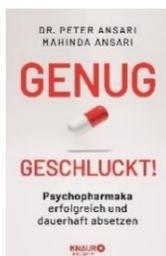
Der Liebe

Wie schön es ist, in den Frieden zu gehen
Und leise rauscht der Wind
Wie schön es ist, im Frieden zu gehen
Das Herz im Puls beschwingt.

Und dies beschwingt Sein meilenweit
Lässt Leben in sich ruhen
So denke ich – erfühle ich
In still bedauernd Zeit.

Beenden Wir ein Kriegsgeflecht
Rät uns die Ewigkeit.

Birgit Selzer



Genug Geschluckt! – Interview zum neuen Absetz-Buch von M. und P. Ansari

sl/bks. Am 1. April 2022 haben die Heilpraktikerin Mahinda Ansari und der Depressionsforscher Dr. Peter Ansari ihr Buch "Genug geschluckt!" veröffentlicht. Der Untertitel lautet: "Psychopharmaka erfolgreich und dauerhaft absetzen". Das Werk versteht sich als Ratgeber für ein "Raus aus der Medikamentenfalle". Es skizziert Wege und gibt Informationen und Tipps zum gelingenden Absetzen von Psychopharmaka. Die Autoren setzen dabei auf den "Sanften Entzug". Nur ein sehr langsames, schrittweises Reduzieren führt zum Erfolg. Das Buch stellt individualisierbare Absetzpläne vor mit Methoden, mit denen Betroffene sich aus der Abhängigkeit befreien können. Es beschreibt auch Gefahren, die es beim Absetzen zu beachten gilt sowie Alternativen zu den Medikamenten und informiert zu psychiatrischen Diagnosen. P. Ansari hat am UKE Hamburg und an der Charité in Berlin in der Gehirnforschung gearbeitet, zehn Jahre zu Antidepressiva geforscht und darüber an der medizinischen Hochschule Hannover seinen Dokortitel gemacht. M. Ansari ist Diplom-Sprecherzieherin und war für SWR und ARD als Moderatorin tätig. Sie arbeitet heute als Heilpraktikerin in der Nähe von Hamburg. Gemeinsam betreiben beide eine Praxis, um Menschen mit seelischen Erkrankungen zu helfen. – Die Red. dankt Julia Meyn für den Verlag für das nachstehende Interview, das sie im Rahmen der Bucherscheinung mit den Autoren führte. Wir haben es leicht gekürzt.

Wer sollte Ihr Buch lesen?

Wir haben das Buch für Betroffene geschrieben. Menschen, die von ihren Psychopharmaka nur schwer oder gar nicht mehr loskommen. Gerade in der Corona-Zeit haben viele .. dauerhaft Antidepressiva verschrieben bekommen. Unser Buch hilft ihnen die Symptome, die beim Absetzen auftreten, richtig einzuschätzen und von den Medikamenten .. loszukommen. Das Buch ist auch wertvoll für Ärzte und Therapeuten, die ihre Patienten beim Entzug unterstützen möchten.

Welche Hilfen finden die Leser in Ihrem Buch?

Wir bieten konkrete Absetzpläne an und erklären, wie man Absetzsymptome von Krankheitssymptomen unterscheidet. Die Leser finden Antworten auf die häufigsten Fragen und wir geben Tipps zur Bewältigung der einzelnen Erkrankungen. Ein ganzes Kapitel widmet sich den Alternativen zur medikamentösen Behandlung. In kurzen und übersichtlichen Texten wird das medizinische Wissen vermittelt, das für die persönliche Entscheidungsfindung wichtig ist. ..

Was ist ein "Kalter Entzug"?

Ein kalter Entzug bedeutet, den Stoff einfach wegzulassen. Mit "Stoff" sind Substanzen gemeint, die auf den Gehirnstoffwechsel einwirken, also die Blut-Hirn-Schranke passieren. Dazu gehören alle Psychopharmaka, die ohne Ausnahme ein hohes Abhängigkeitspotenzial besitzen. Die meisten Menschen reduzieren ihre Medikamente bis zur kleinsten im Handel erhältlichen Dosis und lassen dann die Tabletten einfach weg. Damit riskieren Sie einen "Kalten Entzug" und geraten dadurch in entsetzliche Krisen.

Was ist ein "Sanfter Entzug"?

Beim "Sanften Entzug" reduzieren wir extrem kleinschrittig und behalten jeden Schritt über mehrere Wochen bei. Wir nutzen dafür das Modell der Absetztreppe. In der Regel wird das Medikament um jeweils 10 Prozent reduziert. Das bedeutet, unser Gehirn erhält immer noch 90 Prozent des Stoffes, von dem es eine Abhängigkeit entwickelt hat. Auf diese Art können Schwierigkeiten vermieden werden.

Sollten Psychiatrie-Patienten gar keine Medikamente einnehmen?

Psychopharmaka können, wenn sie richtig eingesetzt werden, ein Segen sein. Es gibt hochwirksame Psychopharmaka, die in Notsituationen eine große Hilfe sein können. Wir sind keine Gegner von Psychopharmaka, warnen jedoch vor einer Dauermedikation. Sie ist es, die den Einsatz von Psychopharmaka in der psychiatrischen Behandlung so gefährlich macht.

Was wollen Sie mit Ihrem Buch erreichen?

Wir wollen die Öffentlichkeit für das Thema "Abhängigkeit von Psychopharmaka" sensibilisieren. Dieses Thema ist immer noch nicht im medizinischen Alltag angekommen. Viele Psychopharmaka gelten immer noch als nicht abhängig-machend. Wir wollen die Menschen davor warnen, ihre Medikamente zu schnell abzusetzen. ..

Brauchen wir ... eher ein Umdenken?

Wir brauchen definitiv ein Umdenken. Medikamente werden zu leichtfertig verschrieben und meistens über einen viel zu langen Zeitraum. Wenn wir nicht in einer Pillenflut untergehen wollen, müssen wir .. wieder zurück .. (zu) einer Medizin, in der es um den Menschen geht und Medikamente nicht mehr überschätzt werden.

Wieso ist eine Dauermedikation gefährlich?

Es besteht die Gefahr der Gewöhnung und der körperlichen Abhängigkeit. Nach einer jahrelangen Einnahme können Betroffene beim Absetzen ihrer Medikamente in entsetzliche, kaum aushaltbare Zustände geraten. Deshalb empfehlen wir, Psychopharmaka nur so lange einzunehmen, wie Beschwerden bestehen. Jede medizinische Therapie benötigt eine Befristung und ein therapeutisches Ziel, das erreicht werden soll. Je länger wir ein Medikament einnehmen, desto schwieriger wird es, das Medikament wieder abzusetzen.

Sie schreiben von eigenen Erfahrungen mit Psychopharmaka ..

(M.A.) Ich habe selber über einen längeren Zeitraum Psychopharmaka eingenommen. Immer wieder habe ich versucht, die Medikamente abzusetzen, bin aber jedes Mal gescheitert. Ich kenne also die ganzen Schwierigkeiten, von denen wir schreiben aus persönlicher Erfahrung. Zusammen mit meinem Mann haben wir nach Wegen gesucht, um die Medikamente dauerhaft abzusetzen. Es ist unser Anliegen, dieses Wissen, sowie die Erfahrungen mit unseren Patienten weiterzugeben.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Aktuell erhalten Menschen, die Medikamente absetzen wollen, kaum Unterstützung von ärztlicher oder therapeutischer Seite. Das liegt hauptsächlich daran, dass es im Leistungskatalog der Krankenkassen keine Abrechnungsziffer dafür gibt. Dadurch können Ärzte oder Therapeuten eine solche Behandlung nicht anbieten. Eine Abrechnungsziffer für die Unterstützung beim Absetzen von Medikamenten wäre daher sehr wünschenswert.

Peter Ansari, Mahinda Ansari: Genug geschluckt! Psychopharmaka erfolgreich und dauerhaft absetzen. Verlag Knauer MensSana, München April 2022. Taschenbuch mit 240 Seiten, ISBN 978-3426658994, 18 €. Als eBook 15,99 €

Zwischen Gestern und Morgen

vergaß ich die Zeit. Versäumte es, mein Leben zu leben.
Nach meinen eigenen Vorstellungen,
ganz individuell und frei.

Mit dem einen Fuß in der Vergangenheit stehend,
den anderen Fuß in die Zukunft setzend, entging mir die Gegenwart.

Versäumte ich die kleinen, allgegenwärtigen
Glücksmomente jeden Augenblickes.

Leben im Hier und Jetzt, die Vergangenheit ruhen lassen
und die Zukunft ganz vertrauensvoll in Gottes Hände legen,
welch beruhigende Aussicht.

Ich wende mich dem Jetzt zu, vollkommen, mit Haut und Haar,
lasse mich überraschen
von der Vollkommenheit dieses Augenblickes,
ruhe ganz in mir, in meinem Wesen.

Ursula Baltes



Pferd mit Herz (Papier / Mischtechnik)
Armin Andreas Pangerl

Jahreskalender 2022 Selbsthilfen SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP

Regionale und überregionale Workshops, Vorträge, Präsenzen, Teilnahmen, Wettbewerbe und Angebote

sl/sw: Hier für alle Interessierten das bis dato terminierte Jahresprogramm der Partner-Selbsthilfeorganisationen aus Saarland und Rheinland-Pfalz SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP. Dank gilt den Förderern aus der Gesetzlichen Krankenversicherung. In Zusammenarbeit mit Portal art-transmitter.de erscheint das Kalendarium online originär dort. Für alle Workshops gilt: Keine Vorkenntnisse erforderlich, Newcomer können einsteigen. Die Teilnahmegebühr ist generell vorab bis zum Anmeldeschluss bar (quittiert) oder per Überweisung zu entrichten, womit ein Platz reserviert ist (keine Rückerstattung bei Nichterscheinen). Bankverbindungen: SeelenLaute Saar, Kto. IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44 (KSK Saarlouis) bzw. SeelenWorte RLP, Kto. DE 88 1007 7777 0240 6361 01 (Norisbank Berlin). Verwendungszweck und Name nicht vergessen. Vor Termin erhalten alle Teilnehmenden eine Bestätigungs-Info(mail). Für von weiter her Anreisende ist (bei Bedarf) auf vorherigen Antrag beim Veranstalter ein Fahrtkostenzuschuss (günstigstes ÖPNV-Ticket, belegt) bis max. 20 € möglich. An- / Abreise, MFG und Verpflegung sind selbst zu organisieren. Getränke & Snacks vor Ort auf Spendenbasis bzw. wer will bringt was (auch für alle) mit. Ohne Gewähr, vorbehaltlich Änderungen und Aktualisierung. Es gelten ggfs. örtliche Pandemieschutzregeln.

14.-15.05. Hengelo (Niederlande): Art Brut-Biennale. Besuch Selbsthilfe-Vertretung SeelenLaute Saar, gefördert von BKK ZF & Partner. Gespräche, Präsentation, Vernetzung und Austausch zu „Betroffenen-Kunst als Teilhabe, Genesung und Inklusion“ <https://artbrutbiennale.nl/>

RHEINLAND-PFALZ-TAG



20.-22.05. Mainz: www.rlp-tag.de
Neben großen und kleinen Musik- und Auftrittsbühnen präsentiert sich das Bundesland zum 75. Geburtstag

auf vielen Aktionsflächen mit Ausstellungen, Podien, Kulinarik, Informationsständen und Sonderterminen in der gesamten Innenstadt bis zum Rheinufer. In der Themenmeile „RHEINLAND- PFALZ sozial“ stellen sich in der **Flachmarktstraße/Schusterstraße** (gut 15 Fußmin. vom Hbf.) ausgewählte Sozialverbände und Selbsthilfeorganisationen vor. INFOZELT **Selbsthilfe SeelenWorte RLP** (unterstützt von der DAK Gesundheit Trier) zusammen mit Inklusionsprojekt Art-Transmitter: **Samstag 11.00-19.00** und **Sonntag 11.00-18.00 Uhr** mit *Karina, Barbara und Gangolf*. Beratung, Literatur- und Infoauslagen, Treffpunkt für SeelenLaute-Leser*innen, plus original Outsider Art-Präsentation. Herzlich willkommen! Besuch des RLP-Tages kostenlos

Sa 18.06. Saarburg: Selbsthilfe-Doppelworkshop MALEN und MEDITATION für die Seele, zum Thema *Gleichgewicht*. Gefördert von der IKK Südwest. 14.00-17.30 Uhr MGH Soziokulturelles Zentrum, Staden 130 (Innenhof und Seminarraum im Haupthaus). Einlass/Aufbau ab 13.00 Uhr, Abbau/geöffnet bis 18.00 Uhr. Ref.: Silke Wolff (Ludwigshafen), Freie Künstlerin & Meditationserfahrene. Live-Musik mit Patric, Literatur- und Infostand. Für angemeldete Gruppe von max. 8 Personen. Gebühr (inkl. Malmaterial) 10 € mit Anmeldung bis 5. Juni beim Veranstalter Selbsthilfe SeelenWorte RLP

Evtl. Sa 23.07. Losheim am See, Stausee: Selbsthilfetag *Vielfalt* des Landkreises Merzig-Wadern. Infostand von Selbsthilfe SeelenLaute Saar mit Regionalgruppe SHG SeelenLaute Merzig-Wadern

Sa 30.07. Trier: Selbsthilfe-Literaturworkshop *Befreiendes Schreiben nach Musik*. 14.00-17.30 Uhr SEKIS-Seminarraum, Gartenfeldstr. 22 (15 Fußmin. Hbf.) Förderer: Knappschaft. Ref.: Susanne Konrad, Frankfurt a.M.), Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin. Input durch Musiker*in (noch N.N.) Für vorangemeldete Gruppe. Einlass ab 13.45 Uhr, Abreise bis 17.45 Uhr. Mit langer Pause, Info- und Literatortisch. Gebühr 7,50 €, Anmeldung bis 18. Juni bei SH SeelenWorte RLP

Do 04.08. Trier-Süd: Schammat-Dorfzentrum/Pavillons und Abteigarten St. Matthias. 13.30-14.30 Uhr geführter Naturspaziergang in der Reihe *Kräuter für die Seele*, mit Referentin Liane Schuler-Lauer, Trier (zertifizierte Gartengestalterin und BUND-Erfahrene). 14.30-17.00 Uhr geselliges Zusammensein & Erfahrungsaustausch. Mit Liedermacher Patric Ludwig (Saarburg), Literatur- und Infotisch. Gebühr 5 €/ Anmeldung bis 30. Juli beim Veranstalter SeelenWorte RLP. 15.00 Uhr Grußwort (NN) vom LK Trier-Saarburg wird angefragt.

Geplant für Sa 13.08. Losheim am See: Selbsthilfe-Schreibworkshop zum Thema *Leichtigkeit*. 13.00-18.00 Uhr im EG Praxishauses Doenges, Trierer Str. 14a (Kursraum, Café und Foyer). Unterstützt von der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Saarland. Ref.: Ute Leuner (Hamburg), Freie Autorin & Künstlerin. Genre: Belletristik. Theorie, praktische Übungen und Diskussion unter dem Aspekt aktiven Schreibens als Hilfe für seelische Gesundheit. Vorangemeldete Kleingruppe, max. 8 Personen. Tagesmoderation, Literatur- und Infostand: Gangolf Peitz (Büro BKS Saar, Bous). Ab 12.00 Einlass / 13.00 Begrüßung, Infos / 13.15-17.15 Schreibworkshop (darin 1 Std. Pause). Bis 18.00 Café + Stand geöffnet, Abreise bis 18.30 Uhr. Gebühr 7,50 €, Anmeldung bis 30. Juli bei SH SeelenLaute Saar

Evtl. Sa 03.09. Mainz: www.inklusive.info INKLUSIVA 2022. Johannes-Gutenberg-Universität, 10.00-18.00 Uhr. In und vor Philosophicum. FORUM-Teilnahme mit Infostand von Selbsthilfe SeelenWorte RLP

25.03. und 18.09. Ettelbrück bzw. Remich (Luxemburg): Mehrländer-Forum. Besuch Gremienvertreter Selbsthilfe SeelenWorte RLP. Gefördert von der Heimat BKK. Präsentation, Austausch, Vernetzung zu Selbsthilfe-Kreativarbeit für seelische Gesundheit im Ländervergleich. Teilnahme am Remicher Kulturfest (Stand Art-Transmitter)

Voraus. 21.10.-23.10. Heidelberg: Seminarfahrt von Selbsthilfe SeelenLaute Saar mit Kleingruppe (4 Pers.), unterstützt von der GKV Saarland-Selbsthilfegemeinschaftsförderung. Besuch, Referate und Diskussion Prinzhorn-Museum, Uniklinik, Hans Prinzhorn-Buch, Ausstellung Else Blankenhorn „Das Gedankenleben ist doch wirklich“. Gebühr 30 € (2 U/F, Eintritt, DB ab Saarbrücken). Anmelden bis 15.09.

Noch ohne Datum. NN bzw. ausstehend Ausschreibung / Budget:

Ernährungs-Vortrag (Losheim am See), **Malseminar** (Losheim am See), **Yoga für die Seele** (Saarbrücken), **Vortrag PatVerf** (Saarbrücken)

- ❖ **Schreibwettbewerb / regional** von Selbsthilfe SeelenWorte RLP
- ❖ **Fotowettbewerb / bundesweit** von Selbsthilfe SeelenLaute Saar

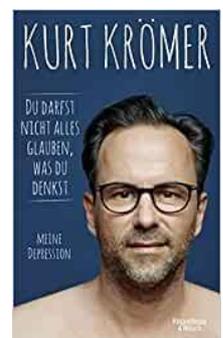
Nicht-Selbsthilfe-Termine, zu denen unsere Mitglieder eingeladen sind

5.6. & 7.8. Luxemburg-Stadt: Kunst im Grund-Open Air, Grundbrücke 10.00-18.00 Uhr. Treff Stand art-transmitter/Peitz www.konschtagmronn.com

Sa 02.07. Trier-Süd: Schammatdorf-Fest. www.schammatdorf.de

26.09.-30.09. Montagnac (Frankreich): Schreibatelier „Gleichgewicht / Balance“ im europäischen Begegnungszentrum Campus Vivendi. Referent: Gangolf Peitz, Saarbrücken. Mehr .. in SeelenLaute Nr. 55

Du darfst nicht alles glauben, was du denkst



sl/bks. Kurt Krömer ist eine Kunstfigur. Real ist er Alexander Bojcan (geb. 1974, Berlin). Er ist Komiker, Schauspieler, Autor und ausgezeichnet u.a. mit Deutscher Fernseh- und Grimme-Preis. Seine Sendung „Chez Krömer“ läuft im rbb-TV und auf YouTube vor Millionenpublikum. Im März 2021 berichtet er dort plötzlich über seine schwere Depression und die Zeit in einer Tagesklinik, auch im Gespräch mit dem (ebenso depressiv diagnostizierten) Comedian Torsten Sträter.

Jetzt hat Bojcan/Krömer bei Kiepenheuer & Witsch ein Buch mit Betroffenenenerfahrung vorgelegt. Aus der Verlagsankündigung: „Ich war dreißig Jahre depressiv. Ich muss damit leben. Und ich habe keinen Bock, das zu verheimlichen.“ Als trockener Alkoholiker ist er alleinerziehender Vater. Auf der Bühne und im Fernsehen spielt er Krömer. Er will sich nicht länger verstecken. „Du darfst nicht alles glauben, was Du denkst“ ist outender Lebensbericht. Der Autor bricht ein Tabu, um Menschen anzusprechen die ähnlich leiden und Ärzteseyen kennen. Das Werk wirbt für einen offeneren Umgang (K&W): „... mit psychischen Krankheiten und ist gleichzeitig kein Leidensbericht, sondern eine .. Liebeserklärung an das Leben und die Kunst.“

- Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln /März 2022. ISBN 9783462002546. 20 € als geb. Buch mit 192 Seiten. E-Book 16,99 € und als vom Autor geleasene Audio-CD 18,99 €. Im stationären und Online-Buchhandel

Gerhard Gründer: „Psychopharmaka absetzen? Warum, wann und wie?“

Rezension von Peter Lehmann

Mitarbeit: Gangolf Peitz

Schon 1998 hat Peter Lehmann (Antipsychiatrieverlag) mit einem interdisziplinären AutorInnen-Team das fundierte Werk „Psychopharmaka absetzen – Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Phasenprophylaktika, Ritalin und Tranquilizern“ veröffentlicht, das heute in 5. Auflage längst Standardwerk ist und weltweit als das erste Buch zu erfolgreichem Absetzen gilt – gerichtet an Behandelte, Angehörige und Therapeuten. Über 20 Jahre später boomt es an Absetz-Büchern. Hier ist Autor der Psychiater und Psychotherapeut Dr. med. Gerhard Gründer, Prof. an der Uni Heidelberg und Leiter der Abt. für Molekulares Neuroimaging am Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Seine Forschungsschwerpunkte sind mit „Neurobiochemie psychischer Störungen“ und „klinische Psychopharmakologie“ vermerkt. Er ist Mitinhaber der Berliner OVID-Praxis, die eine Behandlung mit Psychedelika in die klinische Praxis zu implementieren versucht (bei Diagnosen Depression, Ängste, Zwänge).

Hier hat Gründer – gerichtet vor allem an seine verschreibenden KollegInnen – also ein Buch zum Absetzen von Psychopharmaka geschrieben. Das lässt aufhorchen. Darin referiert er die medizinische Literatur zu Absetz- und Entzugssyndromen hauptsächlich bei Antidepressiva und Neuroleptika zu Toleranzbildung, Wirkungsverlust, Behandlungsresistenz und Supersensitivitätsstörungen. Das heikle Thema anhaltender Störungen (z.B. Sexualstörungen) nach dem Absetzen von Antidepressiva wird benannt. Absetz- und Entzugssyndrome würden in hoher Prozentzahl und noch Wochen nach dem Absetzen auftreten und könnten jahrelang anhalten (GG). Er anerkennt die Lebensgefahr mancher Entzugssyndrome und die Repräsentativität von Berichten über die Syndrome in Online-Foren und moniert die regelhaft unterbleibende Aufklärung über die Risiken der Psychopharmaka und dieser Syndrome. Auch beim Umstellen von Neuroleptika seien sie außerordentlich häufig, was in der klinischen Praxis kaum bekannt sei. Gründer plädiert für ein stufenweises Absetzen. Diese Technik ist allerdings schon hinlänglich bekannt. Bei Antidepressiva und Neuroleptika ist er für ein hyperbolisches Absetzen, das er – um in seiner medizinischen Sprache zu bleiben – mit der speziellen Serotonintransporterbesetzung bei Antidepressiva bzw. D2-Rezeptorenbesetzung bei Neuroleptika begründet. Der Mehrzahl der Verschreibenden sei dieser Zusammenhang sicher noch unbekannt. Um das gegen Ende immer langsamere Ausschleichen zu ermöglichen, sollten in Apotheken entsprechende Zubereitungen erhältlich sein. So der Verfasser. Dass seine Fachkollegen Martin Zinkler und Jann Schlimme in ihren Vorträgen und Büchern längst individuelle Rezeptierungen empfehlen und Rezeptmuster publizieren, ist dem Autor offenbar ebenso entgangen wie die aus den Niederlanden beziehbaren Absetzstreifen (vgl. www.taperingstrip.de). Entzugsprobleme und Handlungsempfehlungen sind seit Jahrzehnten bekannt. Tausende Patienten würden alleine deshalb Antidepressiva weiter einnehmen, weil ein Absetzen unerträglich sei. Gründers Fazit: Alle Themen seines Buches sollten Teil eines psychiatrischen Fortbildungscurriculums sein, auch für Hausärzte. Wichtig sei der Einbezug von Patientenstimmen in Versorgung, Forschung, Nutzenbewertung. Hier versäumt er, in seinem Werk mit gutem Beispiel voranzugehen, was die Einbeziehung von veröffentlichter Literatur von Absetzerfahrenen betrifft. Viele Literaturangaben und selbst eigene Zitate finden sich längst in anderen Büchern zum Thema „Psychopharmaka absetzen“. Doch wenn ein Vertreter der Schulpsychiatrie sie mit aktuellen Daten bekräftigt, erscheint dies hilfreich. Differenzierte Informationen zum risikomindernden Absetzen: Fehlanzeige. Das Thema, wie die allgegenwärtigen Psychopharmaka-Kombinationen abgesetzt werden können, blendet er ganz aus. Die Ratschläge des Verfassers bleiben rudimentär.

Nichtsdestotrotz, ein bekannter Nervenarzt hat ein mutiges Buch geschrieben. Einer der psychiatrischen Meinungsführer in Deutschland formuliert darin, er habe die Argumentation seiner Kollegen gehört, ihre Patienten würden Psychopharmaka nicht nehmen, wenn sie über alle möglichen unerwünschten Wirkungen, Komplikationen und Spätfolgen aufgeklärt würden. Deshalb ernte er mit seinen Aussagen Kritik. Schon vor Beginn der Behandlung solle aber zumindest über das Absetzen nachgedacht werden. So Gründer. – Nachdenken bei der Ärzteschaft, das wäre in der Tat ein erster Schritt. Der zweite wäre, die BehandlungskandidatInnen entscheidungsoffen aufzuklären. Der dritte, die überkommene Vorstellung der geteilten Entscheidung in der Mülltonne der Psychiatriegeschichte zu versenken und Betroffene mit Rat und Tat zu unterstützen, wenn sie sich selbstbestimmt zum Absetzen entschlossen haben. Kartonierte, 123 S., mit Tabellen und Abb., ISBN 978-3-437-23585-6. München: Verlag Urban & Fischer in Elsevier, Nov. 2021. 29 €

Selbsthilfe / Treffs & Info SeelenLaute Saar, SeelenWorte RLP

Selbsthilfe SeelenWorte RLP – gegr. 2009. Sitz Saarburg. Unabhängige Selbsthilfeorganisation für seelische Gesundheit in und aus Rheinland-Pfalz. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54433 Saarburg. seelenworte_sh-rlp@hallo.ms. Verwaltungsmitarbeit/Post: Karina Kunze, Projektkoordination / Öffentlichkeitsarbeit: Gangolf Peitz, Tel. 0178/2831417, Kontakt Saarburg: Patric, Tel. 06581-9971617, Website-Infos: art-transmitter.de und seks-trier.de. Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Gemeinnützig assoziierter Kooperationspartner der Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie (EGFK) e.V. Gelistet bei SEKIS Trier. Mitgestalter bei Wochen der Seelischen Gesundheit und Welttag der Seelischen Gesundheit, Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Doenges (Loshheim am See). Jahresversammlung zu Jahresbeginn. SeelenWorte RLP ist eine über 80 Menschen vereinigende Selbsthilfe. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Tn. Neben allg. Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit ist SW RLP regelmäßig in mehreren Städten mit Eigenveranstaltungen (Workshops, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) bzw. mit Veranstaltungsteilnahmen vor Ort. Interner zentraler Arbeits- und Besprechungstreff regulär jeden 1. Do im Monat, 14.30-16.00 Uhr MGH Soziokult. Zentrum, Saarburg (Keine Befindlichkeitsrundengruppen). Treffen Trier n.V.

Selbsthilfe SeelenLaute Saar – gegr. 2008, landesweit tätig seit 2011. Sitz Saarbrücken. Unabhängige Selbsthilfeorganisation für seelische Gesundheit in und aus dem Saarland. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. Postanschrift: c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D-66359 Bous. sh_seelenlaute-saar@email.de, Tel. 0178/2831417 (Gangolf Peitz). Website-Infos: art-transmitter.de und selbsthilfe-saar.de. Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Gemeinnützig assoziierter Kooperationspartner der EGFK e.V. Gelistet bei KISS Saarland. Mitgestalter bei Wochen der Seelischen Gesundheit und Welttag der Seelischen Gesundheit, Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Partner deutsch-französischer SelbsthilfeFreundschaft über Campus Vivendi (Montagnac). Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Doenges. Jahresversammlung zu Jahresbeginn. SeelenLaute

Saar vereint über 100 Menschen. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allg. Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit regelmäßig in mehreren Städten Eigenveranstaltungen (Kurse, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) bzw. externe Veranstaltungsteilnahmen. Kunst- und Literaturpreis. Interner Arbeits- und Besprechungstreff regulär jeden 3. Do im Monat, 17.30 Uhr in Saarbrücken (Keine Befindlichkeitsrunde). **SH SeelenLaute Merzig-Wadern**: Treffen n.V. Mitarbeit Merzig: Johannes Blatt

Websites & Links

- MEDIKAMENTE REDUZIEREN UND ABSETZEN: <https://www.absetzen.info>
- PSYCHOSOZIALE PATIENTENVERFÜGUNG: <http://www.bit.do/psychpav>
- DOROTHEA BUCK (1917-2019): fundierte und von ihr zu Lebzeiten mitgestaltete Seite zu ihrem Leben und Werk als deutsche Psychiatrie-Erfahrenere: <http://bit.do/dobuck>
- Projekt „MIT SUIZIDGEDANKEN LEBEN“: Die langjährig Selbsthilfeaktive Kristina Dembach (Freiburg) betreibt die aufschlussreiche Seite <https://suizidgedanken.net/>
- Originäre SELBSTHILFE: Übersicht Gruppen/Organisationen/Initiativen der Psychiatrie-Erfahrenere-SELBSTHILFE unter <http://www.antipsychiatrieverlag.de/info/selbsthilfe-d.htm>
- PERSÖNL. BUDGET: <https://www.sozialrecht-rosenow.de/meldung/grundsatzurteil-des-bsg-mit-ersten-leitplanken-zum-neuen-recht-der-eingliederungshilfe.html>
- SELBSTHILFE-ANGEBOTE FÜR UKRAINISCHE GEFLÜCHTETE unter <https://www.bag-selbsthilfe.de/linksammlung-fuer-gefluechtete-aus-der-ukraine>

SeelenLaute-Newsletter Seelische Gesundheit lesen!

Jeden Monat kostenlos datengeschützt per E-Mail. Unabhängig & kritisch
Gefördert aus kassenartübergreifenden Selbsthilfemitteln der GKV Saarland
Kostenlos abonnieren bei sl_news_master@online.ms

Unser unabhängiges Gesundheits- und Sozialengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen sowie Landkreis- und Kommunalverwaltungen. Dank gilt auch privaten Spendern für Unterstützungen unserer umfangreichen Arbeit, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“- und Sachhilfen. Bankverbindung Konto: **SH SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44**. Wir sagen **DANKE für deine Spende für unsere Selbsthilfearbeit in diesem Jahr!**

SeelenLaute. Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit. Erscheint sechsmal jährlich als Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP

Freundlich unterstützt von der GKV-Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung Saarland, vom Landkreis Merzig-Wadern und aus Rheinland-Pfalz als größeres Öffentlichkeitsarbeit-Sonderprojekt gefördert (gemäß dortiger GKV-Regulieren kassenindividuell) im Verbund von Betriebskrankenkassen.

Schlussred./v.i.S.d.P.: G. Peitz. Publiz. Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrektur, Recherche, Archiv): Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund). Druck: RS Saarlouis + BKS Saar (Nachdrucke). **Printauflage/Verteilung** im Jahr 3.000 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser*innen gratis** bzw. auf **Spendebasis**. Verteilung/Versand über SH SeelenLaute + SeelenWorte RLP und EGFK. Regionale feste Auslagestellen (u.a. Rathäuser/Bibliotheken/Sozial-/Gesundheits-/Beratungstellen. In Saarbrücken z.B. KISS, TZ Försterstraße, Cafe Jederman, Nauwieser Kulturzentrum; Merzig TRIAS, Gesundheitsamt; Loshheim Praxishaus Doenges; Homburg TZ Café Goethe; Neunkirchen, Saarlouis, St. Wendel, Völklingen, Wadern Stadtbibliotheken; Trier Haus der Gesundheit, Alte Schmiede, Schammatdorf; Saarburg MGH; Mainz KISS; Kaiserslautern Verein Mein Seelentropfen; Ludwigshafen Caritas, dasHaus; Lahr Das Atelier; u.v.m.) sowie auf **Infoständen, Veranstaltungen, Treffen, Tagungspräsenzen** unserer Selbsthilfen, über/regional. **5er-Paket** inkl. Versand für **Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen** auf **Spendebasis 15€**: Bestellung schriftlich (auch per Mail) + Überweisung aufs o.g. Konto. **AutorInnen/Mitarbeitende** SL 54: U. Baltes, A. Hahn, W. Hille, P. Lehmann, J. Meyn, A. Pangerl, G. Peitz, B. Selzer + Red.Teams. **Bildnachweis**: S.1.0. A. Hahn, M. SH SL Saar, u. G. Peitz; S.2 li. Verlags-PR, re. A. Pangerl; S.3 li. Veranstalter / Staatskanzlei Mainz, re. Verlagsinformation. **Vereinbarte Newsquellen**: art-transmitter.de, BKS Saar. **Weiterveröffentlichung von Beiträgen nur wenn zuvor genehmigt. Quelle-benannt + mit Belegzusendung!** © ist zu beachten. Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher Bearbeitung erhaltener Beiträge (mit Zustimmung gilt Einverständnis). Keine Veröffentlichungsgarantie. **Gastbeiträge** müssen nicht die Red.meinung wiedergeben. Die Zeitung zahlt keine Text- und Bildhonorare. Postanschrift: SeelenLaute, c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D-66359 Bous. **Redaktionskontakt**: sh_seelenlaute-saar@email.de

Erscheinen, Verteilung & Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung für Rheinland-Pfalz dank freundlicher Unterstützung durch die Förderer **BKK Freudenberg, BKK Pfaff, BKK Pfalz, BKK VBU, BKK Wirtschaft & Finanzen, BKK ZF & Partner, Daimler BKK, Debeka BKK und Novitas BKK**