

VPE - REPORT

dezember/januar 2014/2015



Inhaltsverzeichnis:

	Seite
Aktuelles aus dem VPE	2
Psychiatrie in Mexiko	3 -4
Immer mehr Bezieher von Grundsicherung im Alter	5
Globales Handeln - Geschlechter	6
Verabschiedung Lothar Schlieckau	7
Buchvorstellung -LET ME GO	8
Entrückungen	9-10
Selbstkontrolle	11-12
LPEN Weihnachtsfeier und Besuchsdiensttreffen	13
A Christmas Carol	14
Weihnachtsgrüße	15
Termine	16

Bürozeiten :
Montag-Freitag : 11 - 13 Uhr
Kassenzeit: Donnerstag : 12 - 13 Uhr
Tel. : 05 11/ 1 31 88 52

mail:vpehannover@arcor.de
www.vpe-hannover.de

Bankverbindung:
Postbank Hannover,
IBAN: DE08 2501 0030 0001 285300
BIC: PBNKDEFF

Termine VPE

06.12. Skattunier im VPE ab 14.00 Uhr

13.12. Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Goslar
Treffen um **13.20 Uhr** am Bahnhof, Reiterdenkmal unterm Schwanz,
Liste zum Eintragen hängt im VPE aus Eigenanteil 2,50 Euro

14.12. Große Weihnachtsfeier im HCC für Bedürftige. Wer mit will
in Liste im VPE eintragen oder sich bei Monika melden.

19.12. Disco im VPE mit DJ Christoph. Liste für Helfer hängt aus

21.12. Weihnachtsfeier im VPE mit Kaffee und Kuchen
15.00-18.00 Uhr

An allen Adventssonntagen gibt es Kuchen im VPE

Öffnungszeiten VPE Weihnachten:

Heiligabend geöffnet von 15.00-18.00 Uhr (Kartoffelsalat mit
Würstchen)

1.Weihnachtsfeiertag Frühstück mit Gerda im VPE ab 10.00 Uhr, ab
15.00 Uhr Teestube

2.Weihnachtstag ab 15.00 Uhr Kaffee und Kuchen

31.12. Silvester - Teestube ist bis 18.00 Uhr geöffnet
(Kartoffelsalat mit Bockwurst)

01.01. 2015 ab 11.00 Uhr Neujahrsbrunch mit Gerda

06.01. 2015 Grünkohlessen mit Volker im VPE ab 16.30 Uhr

Psychiatrien in Mexiko: In der Hölle

von Lisa Maria Hagen, Mexiko-Stadt, (Spiegel-online)

In kaum einem anderen Land sind die Zustände in Psychiatrien so erbärmlich wie in Mexiko. Patienten kauern nackt auf dem Boden oder werden ans Bett gefesselt. Selbst Anstaltsleiter beschreiben das Leben in den Einrichtungen als "Hölle".



Mexiko-Stadt - Óscar Luna schlug zu. Die anderen Patienten wollten ihn "willkommen heißen", sagten sie, während sie ihn ins Bad zerrten. Aber Luna dachte: "Die wollen mich ficken" - im selben Moment schnellte seine Faust vor. Doch zur Strafe für die Prügelei fesselten die Pfleger ihn einen Tag lang ans Bettgestell. Luna hat eine Persönlichkeitsstörung, ist stark depressiv. Der 30-Jährige war 2008 Patient in der Psychiatrie "Samuel Ramírez" am Rande von Mexiko-Stadt.

20 Mann in einem Raum, keine Wände in den Toiletten, Gitterstäbe an den Fenstern. Und Ohrfeigen für jeden, der sich Beruhigungsmittel nicht spritzen lassen will - Alltag in Mexikos Psychiatrien. Nach einem Monat mit vielen Tabletten, aber ohne Therapie wurde Luna entlassen. Die Ärzte sagten, er sei stabil. Dabei fühlte er sich schlimmer als zuvor.

Was Óscar erlebt hat, ist kein Einzelfall. Die Bedingungen in Mexikos Psychiatrien zählen dem amerikanischen Psychiater Robert Okin zufolge zu den schlimmsten weltweit. Seit vielen Jahren beobachtet Okin die Anstalten für die Menschenrechtsorganisation Disability Rights International (DRI).

In Patientengesprächen hört Okin von unmenschlicher Behandlung, gar Folter - eine individuelle Einstellung der Medikamente erfolgt selten. Auch die Ärzte verzweifeln. Als Okin die Psychiatrie "Samuel Ramírez" im Jahr 2010 besuchte, beschrieb der Leiter César Bañuelos das Leben in der Anstalt als "Hölle". Die einzige Reintegrationsmaßnahme in die Gesellschaft besteht in einem monatlichen Restaurantbesuch.

Folter und unmenschliche Behandlung

Luna war nur vorübergehend in der Psychiatrie und wohnt bei seinen Eltern. Viele Patienten vegetieren aber ewig in den Anstalten vor sich hin - nach zehn oder zwanzig Jahren haben sie aufgehört zu zählen. Sie sind angekommen an ihrer Endstation, verstecken sich unter Matratzen, kauern nackt auf dem Boden, hängen festgezurrt an Stühlen. Ihre Familien haben sie verlassen.

Bis in die Sechzigerjahre existierte in ganz Mexiko eine einzige Psychiatrie, die bis zu 3000 Patienten beherbergte. Als der Staat beschloss sie aufzulösen, schuf er stattdessen landesweit sogenannte "Farm-Krankenhäuser", große Institutionen am Rande der Städte und der Gesellschaft, in denen die "Verrückten" vergessen werden konnten.

Das Versorgungsnetz ist stark zentralisiert. Betroffene Familien vom Land können sich regelmäßige Besuche oft nicht leisten. Sie sehen keine andere Möglichkeit, als ihre kranken Verwandten in den Psychiatrien der Großstädte zurückzulassen. 135 solcher Patienten leben im "Samuel Ramírez".

Die Integration psychisch kranker Menschen in die Gesellschaft ist eine der dringendsten Forderungen von DRI. Dabei hat sich Mexiko in den vergangenen Jahren nach außen als einer der Hauptverfechter der "UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung" präsentiert. Im September musste das lateinamerikanische Land seine Fortschritte vor der zuständigen UN-Kommission in Genf vorstellen.

Keine erkennbaren Reformen

Die mahnte Mexiko, die Behinderten und ihre Rechte konsequenter zu schützen und "physischer Nötigung sowie der Isolierung in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung ein Ende zu setzen", so der Kommissionsbericht. Aber was Mexiko bisher praktiziere, seien höchstens kosmetische Verschönerungen, so DRI-Leiter Humberto Guerrero. "Die greifen das wahre Problem nicht an."

Okin glaubt, dass die meisten Langzeitpatienten bei entsprechender Betreuung außerhalb der Psychiatrien leben könnten. Doch das erfordert die nötigen Mittel. Bisher beschränken sich die Ausgaben für mentale Gesundheit in Mexiko auf zwei Prozent des Gesamtetats für Gesundheit - wesentlich weniger als die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen zehn Prozent. Dazu fließt das Geld fast vollständig in die Psychiatrien, anstatt soziale Projekte und Selbsthilfeangebote zu fördern.

Die Regierung betont, dass Integration und Resozialisierung der Patienten oberste Priorität sei. "Wir arbeiten hart an einem Wandel - weg von den psychiatrischen Anstalten und Langzeitpatienten hin zu sozialen Maßnahmen und alternativen Betreuungsmodellen", sagt der verantwortliche Regierungsmitarbeiter Eduardo Madrigal.

Bis 2015 soll der Wandel abgeschlossen sein. Nach Fertigstellung einer neuen ambulanten Station in "Samuel Ramírez" bleiben für soziale Maßnahmen in Mexiko-Stadt allerdings weniger als eine Million Euro übrig. "Von einem wirklichen Wandel ist Mexiko noch weit entfernt", sagt Okin. Im "Samuel Ramírez" sei es heute zwar sauberer als vor einigen Jahren, als der Boden voller Fäkalien klebte. "Aber es ist und bleibt ein Lagerhaus für Menschen."

Immer mehr Bezieher von Grundsicherung im Alter

Zahl der Bezieher von Grundsicherung im Alter um 7,4 Prozent gestiegen

06.11.2014 Thomé Newsletter

Im vergangenen Jahr ist die Zahl der Bundesbürger, die auf die sogenannte Grundsicherung im Alter ab 65 Jahre angewiesen sind, um 7,4 Prozent im Vergleich zum Jahr 2012 gestiegen. Im Dezember 2013 bezogen demnach rund 499.000 Menschen die Sozialleistung nach dem 4. Kapitel des SGB XII. Das teilt das Statistische Bundesamt (Destatis) in Wiesbaden mit.



Bild: Bernd Kasper / pixelio.de

2013 waren vor allem westdeutsche Frauen auf Grundsicherung im Alter angewiesen

In den alten Bundesländern erhielten demnach Ende 2013 32 von 1.000 Einwohnern Leistungen der Grundsicherung im Alter, in den neuen Bundesländern waren es 21 von 1.000. Die erste drei Plätze belegten die Stadtstaaten Hamburg mit 68, Bremen mit 59 und Berlin mit 58 je 1.000 Einwohner. In Sachsen und Thüringen waren dagegen mit 11 von 1.000 Einwohnern die wenigsten Bundesbürger auf die Grundsicherung ab 65 Jahre angewiesen.

Bei der Geschlechterverteilung zeigt sich, dass vor allem westdeutsche Frauen im vergangenen Jahr die Sozialleistung bezogen. Laut Destatis erhielten 36 von 1.000 Frauen und 27 von 1.000 Männern die Grundsicherung im Alter. In Berlin und den neuen Bundesländern waren es 22 von 1.000 Frauen und 20 von 1.000 Männern.

Neben den rund 499.000 Beziehern der Grundsicherung ab 65 Jahre waren 463.000 Menschen hierzulande auf die Grundsicherung wegen dauerhafter Erwerbsminderung (von 18 bis 65 Jahre) angewiesen. „Damit bezogen am Jahresende 2013 rund 962.000 volljährige Menschen in Deutschland Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem SGB XII“, teilt Destatis mit. (ag)

Impressum : Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover e.V. , (VPE)
Rückertstr. 17, 30169 Hannover, Telefon und Fax : 05 11 / 1 31 88 52
E-mail-Adresse : VPE Hannover @ arcor.de
Homepage: www.psychiatrie-erfahrene-hannover.de
verantw.: Christoph, Christian, Pierre, Monika
(Leserbriefe und Artikel, die im Report abgedruckt werden sollen,
müssen der Redaktion spätestens bis zum 20. des Vormonats vorliegen.)
Einzelne Artikel, die mit dem Namen des Autors versehen sind, geben
nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Globales Handeln - < Geschlechter >

Geschlechter sind Mann und Frau. Früher Frau und Mann. Zusammen kriegen sie Kinder, bis es genug ist. So machen, wie dass es Kinder gibt, macht Spaß - Frauen und Männern. Früher wollten Frauen immer viel öfter als Männer, weshalb die Männer den Frauen Geld geben mussten, damit sie in Ruhe gelassen werden – jedenfalls der Überlieferung nach.

Was die Begegnung zwischen Frauen und Männern immer wieder zum Ereignis macht, ist ihr Unterschied bzw. Gegensatz. Dabei sind alle Menschen grundsätzlich gleich. Deshalb ist Einigkeit herzustellen zwischen den Geschlechtern grundsätzlich möglich. Bloß weil Männer körperlich stärker sind als Frauen, heißt das noch lange nicht, dass die Männer automatisch die Herrschenden sind. Überall, wo Frauen unterdrückt werden, entsteht automatisch Widerstand. Dabei können Frauen gut nachmachen, was Männer tun, und sie haben selbst noch eigene Ideen dazu.

Die Hinwendung der Übereinstimmung im Gegensatz führt zum nicht auszubalancierenden Status des Allgemeinen.

Mit sich selbst genommen, sind die Geschlechter gleichzeitig einander ausgeliefert, wobei Reize grundsätzlich parteiisch von jedem Einzelnen ausgehen. Es darf angenommen werden, dass jeder Einzelne in seiner geschlechtlichen Unvollkommenheit die Vollkommenheit des Gesamten und sich selbst wahrnehmen kann und wahrnimmt.

Ausgehend von der eigenen Solidarität hin zu der des anderen, kommt es zu Rollenausbildungen, die auch nicht austauschbar sind. Gleichzeitig ist das omnitermale Bewußtsein aller in der Lage, Beschaffenheitsunterschiede zu transzendieren.

In der Fortsetzung der Regeln in jeder Gemeinde oder Ordnung, gibt es Austausch von Beziehungen, Gütern und auch von Abhängigkeiten bis hin zum Geld.

In der Überlappung der eigenen Interessen und mit der Überlappung der Interessen von mehreren, ist es nie nur ein einziges Interesse, was die Begegnung von Menschen prägt. Insofern bleibt die Frage, ob ein Mann eine Frau besitzt oder eine Frau einen Mann, relativ.

Die Hingabe zwischen den Geschlechtern und auch untereinander trifft naturgegeben und logischerweise auf Resonanz. Daraus ergeben sich Strukturen von Beziehungen und Rollen, die im ständigen Wandel begriffen sind.

Es ist also nicht bei eindeutiger Zugehörigkeit zu einer der beiden Geschlechtergruppen im Ansatz Unfreiheit erkennbar.

Das Ausgleichen und Aufbauen von Beziehungen bzw. Abhängigkeiten obliegt jedem Einzelnen in jeder Gruppe.

Ein Geschlechterkonflikt wäre also ab hier nur die begriffliche Übersteigerung von Rollenunterschieden, die weder logisch noch von Natur aus letztlich bindend sind.

Die offensichtliche Notwendigkeit aufeinander einzugehen und miteinander umzugehen, kann also nur mit der Bindung an eine wie immer geartete Rollenintensität von statten gehen.

Nicht kriegerische Nächsten Manipulation kennt nicht nur beim Arzt ihre Interessen gemeinschaftlich anerkannte Vergütung.

Es ergibt sich so ein Fortkommen bei glücklichem Nachlassen von übermäßigem Beharren. Die Summe an Ausgleich bedeutet Glück und wird in vielen Liedern besungen.

Holger Wolfgang Dietrich

Rede zur Verabschiedung des Psychiatrie-Koordinators der Region Hannover Lothar Schlieckau am 6. November 2014 im Haus der Region

von Christoph v. Seckendorff

Lieber Herr Schlieckau,
sehr geehrte Damen und Herren,

mit Lothar Schlieckau verlässt uns ein Großer. Kompromissbereit, ausgleichend, innovativ – so kennen wir Herrn Schlieckau.

Seit vielen Jahren wirken Sie in der hannoverschen Psychiatrielandschaft mit viel Einsatz und Elan. Als Fürsprecher für psychisch kranke Menschen in Hannover ist es Ihnen gelungen, diverse Betroffeneninitiativen mit der lokalen Politik zu vernetzen. Ihr Einsatz für die Belange der Psychiatrie hat sich besonders gezeigt in der ideellen Förderung unter anderem des Vereins Psychiatrie-Erfahrener (VPE), von EX-IN, von der Kontaktstelle List und der Interessengemeinschaft IGsgMAR. Als Strippenzieher hinter den Kulissen treten Sie schon seit Jahren ein für die finanzielle Förderung des VPE durch Stadt und Region Hannover. Dafür sind der VPE und seine Mitglieder Ihnen sehr dankbar.

Wir beide haben uns persönlich kennengelernt auf einer Psychiatrie-Tagung des Landes Niedersachsen in den Räumen der LVA in Laatzen im Jahre 1993. Schon damals haben sie mit als erster erkannt, dass man im Bereich der Psychiatrie nicht nur über die Betroffenen reden sollte sondern mit ihnen. Ihr respektvoller Umgang mit Psychiatrie-Erfahrenen ist bis heute für uns Betroffene vorbildlich.

Die Koordination der psychiatrischen Versorgung in der Region Hannover geht spätestens seit Ihrer amtlichen Mitwirkung in dieser Funktion nicht mehr an den wahren Bedürfnissen der Betroffenen vorbei. Wir mögen an Ihnen besonders Ihre direkte Art und ihren Humor und vor allem Ihre präzise klare unmissverständliche Ausdrucksweise. Nun geht mit Ihnen ein Lotse von Bord, aber Ihr ehrenamtlicher Rat wird weiterhin gefragt bleiben.

Als kleines Geschenk überreiche ich Ihnen daher ein Schokoladen-Smartphone. Damit soll Ihnen auch weiterhin die Möglichkeit einer telefonischen Rufbereitschaft verbleiben und dieses auch noch in süßer Form.

Ich wünsche ihnen für die Zukunft alles Gute. Vielen Dank und Herr Schlieckau:
Rente ahoi.

Christoph v. Seckendorff

Buchvorstellung

LET ME GO

Erschienen im Kindle Verlag, Taschenbuch, erhältlich über Amazon



Stefan Gatzemeier wurde 1981 in Hannover geboren. Nach seinem Realschulabschluss absolvierte er eine Lehre zum Kraftfahrzeugmechaniker. Heute arbeitet er mit großer Begeisterung im Bereich Umweltschutz und Arbeitssicherheit bei einem großen Automobilhersteller in Hannover. Er bildet mit seinem Kater Pinky, in einem stillen Örtchen, am Rande von Hannover, eine coole Männer WG. Nebenbei ist er ehrenamtlich als Sanitäter tätig. Aktuell arbeitet Stefan an seinem zweiten Buchprojekt.

Ja, ich habe Depressionen.

Hinter mir liegt ein langer, steiniger Weg. Und auch vor mir türmen sich immer noch Berge und reißen Schluchten auf, die es zu überwinden gilt.

Durchlaufen Sie mit mir eine Zeit, in der ich ganz unten im Tal, und dem Tod näher als dem Leben war. Und mich doch wieder aufgerappelt habe und die felsigen Klippen emporgeklettert bin.

Ein Buch über das Verzweifeln und Hoffnungs schöpfen, vom Anfang und vom Ende. Und von der Kunst, sich doch nicht aufzugeben.

Prolog

Es gibt Ereignisse, die wie ein Windhauch vorüberwehen und es gibt jene, die das Leben wie ein Erdbeben erschüttern und alles einstürzen lassen. Jeder Mensch hat in der Vergangenheit gute und schlechte Erfahrungen gemacht. Der eine verarbeitet sie, der andere stolpert darüber und arbeitet sie später auf. Wieder andere werden dadurch krank: so wie ich.

Dies ist die Geschichte über meinen Weg durch mein persönliches Erdbeben: meine Depression. Ein Weg der mich an den Rand des Erträglichen und schließlich zu mir selbst gebracht hat. Mit diesem Buch möchte ich Erkrankten sowie Angehörigen Mut machen zu kämpfen und niemals aufzuhören. Ich zeige, dass diese Krankheit bei jedem Betroffenen unterschiedlich, und vor allem nicht so wie es im Lehrbuch steht, verlaufen kann. Besonders an meiner Krankheitsgeschichte ist, dass sie noch nicht zu Ende ist. Statt rückblickend, schrieb ich sie während meines Weges. Sie ist schonungslos und real. Das Erzählen über das eigene Leben ist eine Achterbahn der Gefühle, schließlich durchlebt man es ein zweites Mal. Gleichzeitig bedeutet es eine spannende Reise- womöglich die spannendste überhaupt. Ich selbst sah sie als Expedition zu meinem eigenen Ich. Der erste Meilenstein auf dem Weg zu sich selbst ist, sich mit anderen auszutauschen und zu wissen, dass man nicht allein ist, wenn man den richtigen Weg geht. Doch lesen Sie selbst und erkennen Sie: jede Lebensgeschichte ist so unterschiedlich und abwechslungsreich wie der Mensch der dahintersteckt.

Stefan Gatzemeier hatte beim VPE angefragt ob er zu einer Lesung kommen könnte.

Wäre Thema für die nächste MV im VPE.

Entrückungen

getrieben durch Wundschmerz
kopflös angenäht an einen Baum.

Verzückungen

nickt der Körper zum Takt eines Konzertes.
Musik macht ganz in der Tiefe,
übertönt das Verschwiegene.

Verrückungen

bunt gemischt die Gesichter
von Armut bedrohte Schaffenskraft.
Aus dem Unheil kommt die Lust
zu kämpfen mit den Schatten.

Entrückungen in einsame Kellergewölbe.
Manchmal flackert ein Lichterglanz
mitten in der Nacht,
und weist hinaus den Leib aus der Seele,
dass er fliege um den Kirchturm,
der schwelgt im Kupfergrün.

Entrückungen

bohrend das Messer in die Wunde,
Verzückungen,
Liebestanz im Morgengrauen.
Und eine Violine schreit,
der Hahn kräht.

Verrückungen

bis zum Halse steht das Wasser
und unterspült die Seele.
Wir sind fernab
und machen ein dummes Gesicht.

Wir haben das alles nicht gewollt,
in das wir da geraten sind
und verlernen immer mehr das Alltägliche.

Aufbegehren gegen das Entfremden
sinnsuchend am Meeresboden.
Protestierend gegen die Verstörungen,
denen das Kind ausgesetzt war.

Erdrückungen,
die zu Verrückungen führen.
Mit dem Revolver im Munde.
Einfach zubeißen
und Zeit vergehen lassen,
dann geht auch diese Anfechtung vorbei.
Und noch einmal angegriffen
aufs Schaffot bestellt.
Doch Trug im Bild
machen es gemeinsam zunichte.

Zerdrückungen die die Seele
quetschen durch einen engen Tunnel.
Ein Irrlicht am Ende der Nacht
wankend die Welt,
bebend die See
und der Schmerz haftet am Bewußtsein.

Verrückungen
wo die Kinder verloren gegangen sind
wie alt ich nun schon geworden bin
alt und verrückt.



Bild und Text
Copyright
Arnhild Köpcke

Selbstkontrolle

Das klingt sehr ernst. Wenn wir uns selbst kontrollieren, können wir so manche Phase auffangen. Es beginnt morgens mit dem Spiegelbild. Wir schauen uns in die Augen. Sind die Pupillen ganz klein und erweitern sich nicht bei Dunkelheit und verengen sich nicht in der Helligkeit, heißt das, daß wir krank sind. Dieses Zeichen kann sich im Laufe des Tages geben. Dann ist es gut. Sonst heißt es, sich ruhig halten. Die Augen schließen und nichts tun. Wer es kann, mag autogenes Training üben.

Schauen wir nun auf den Mund und die Mundwinkel. Hängt einer herab, eine Tablette Ginkgobaumextrakt schlucken, dann richtet sich der Mundwinkel wieder auf. Es ist die Vorstufe eines ganz kleinen Herzinfarktes. Überprüfen lassen, ob die Halsschlagader genügend durchlässig ist. Lächeln üben. Das ist wichtig, um dem Aussehen tiefer Depression entgegen zu wirken. Wenn uns im Spiegel ein lächelndes Gesicht ansieht, tut das der Psyche wohl.

Beim Zähneputzen habe ich bei mir ein untrügliches Kennzeichen gefunden, ich weiß nicht, ob es auch für andere Betroffene gilt. Der Schleim, den man aus dem Racheraum morgens ausspuckt, kann ein wenig blutig sein. Das gibt sich wieder, ist aber ein Signal auf sich Acht zu geben.

Undeutliches sprechen. Gegen das Medikament, das dies verursacht, bewußt ankämpfen. Sich eine deutliche Sprache angewöhnen. Das ist wie eine Art Gymnastik.

Unsicherer Gang. Sich festhalten, dazu sind Geländer an Treppen da. Bewußt Fuß vor Fuß setzen. Nicht schnell gehen sondern gezielt.

Unsichere Hände. Die Finger strecken und zur Faust ballen, immer und immer wieder. Einen Gegenstand mit beiden Händen festhalten.

Die eigene Schrift kontrollieren. Die Schrift ist ein untrügliches Kennzeichen unseres Wohlbefindens. Oft sagt sie uns eher, wie es uns geht, als es uns überhaupt bewußt ist. Sie sagt uns in der Unregelmäßigkeit oder in der Regelmäßigkeit wie wir gerade beschaffen sind. Man kann Schönschrift üben und damit gleichzeitig die Psyche zur Ordnung rufen. Darauf achten, daß die Ober- und Unterlängen gleichmäßig sind. Ist die Schrift schräg oder steil. Mancher hat vielleicht zwei Schriften, sich nicht vor sich selbst unsicher werden lassen.

Bei allen dieses Kennzeichen sich nicht irre machen lassen, nicht zum Hypochonder werden. Es geht darum die Krankheit zu beherrschen und nicht darum, sich durch die Krankheit beherrschen zu lassen. Dazu gehört die Wahrnehmung. Sieht man in den Wolken, in Fußbodenmarmorierungen, in Vorhangfalten oder Rockfalten, in den Wölbungen eines Kissens seltsame Figuren, genau hinsehen, darauf zu gehen. Diese Wahrnehmung benennen. Es sind keine Geister oder Dämonen. Das Unheimliche meiden. Das ist die außerordentliche Wahrnehmung des Gesichts.

Die Wahrnehmung des Gehörs. Die Stille kann laut werden. Die Psyche produziert Geräusche oder Stimmen, die mit uns reden. Manchmal erscheinen die Stimmen auch von außerhalb. Mag sein, daß wir eine seltene Begabung haben, wie sie im Märchen vorkommt. Man (wir) kann (können) den Stimmen befehlen still zu sein. Mit lauter Stimme, sei still. Das Geräusch kann auch übertönt werden etwa durch laute Musik. Es sind Gedanken, die laut werden. Hilfreich ist zu schreiben, sie gleichsam aufs Papier zu bannen.

Wer Stimmen hört, nähert sich den Begabungen, wie wir sie bei Naturvölkern beobachten. Wichtig ist, sich im normalen Leben so normal wie möglich sich zu verhalten. Normalität, wie sie auch immer aussehen mag, üben, wie eine Gymnastikübung. Mit der Begabung zu leben lernen. Über die außerordentlichen Begabungen nicht großwahnhaft werden. Eine Begabung setzt sich durch.

Unsere Gesellschaft produziert mit den vielen Ehescheidungen die außerordentlichen Wahrnehmungen in den Lebensgeschichten junger Menschen. Sie werden krank und sind schwer zu heilen. Die Krankheit setzt sich durch. Da ist mit viel Geduld die Biographie der Menschen aufzuarbeiten. Dazu braucht man einen Psychotherapeuten. Hoffentlich kann er heilen.

Es ist erstaunlich, wie viele Menschen trotz des Erlebens des Holocaust ein normales Leben geführt haben. Diese Überlebensstrategien sollten erforscht werden. Bis in die Enkelgeneration ist allerdings dieses große Leiden spürbar. Vielleicht sind es die großen geistigen Fähigkeiten des jüdischen Volkes, die über Jahrtausende gepflegt wurden und werden. Tatsache ist, daß konzentrierte geistige Beschäftigung die Psyche zur Ordnung rufen kann. Täglich ein Gedicht oder ein Lied. Später vielleicht ein Zeitungsartikel, Kurzgeschichten, eine Novelle. Es dauert lange, bis man wieder ein Buch lesen kann. Sich viele Ruhezeiten gönnen. Das müssen auch die Angehörigen wissen. Sich gegenüber Rechenschaft ablegen, wann man der Ruhe bedarf oder sich gehen läßt. Am Abend sich klar machen, was man am Tage geleistet hat.

„ Ich habe mich gewaschen, ich habe eingekauft, ich habe gekocht, ich habe abgewaschen, ich habe einen Knopf angenäht, ich habe einen Brief geschriebenn, ich habe fern gesehen (wie lange?) ich habe einen Spaziergang gemacht, mit Freunden telefoniert, gelesen, sauber gemacht.....“ Alle diese kleinen Aufgaben sind wichtig und man kann sie beliebig erweitern bis man immer mehr sinnvolle Dinge tut. Sich den Tag einteilen. Auf die Uhr sehen.

Einladung in letzter Minute zur Weihnachtsfeier der LPEN

Montag, 1. Dezember 2014, 14:00 - 17:00 Uhr

Liebe Mitglieder, am Ende dieses Jahres ist nicht nur eure Kreativität am Backblech gefragt. Ihr dürft zusätzlich beweisen, dass ihr einen Beitrag leisten könnt und wollt, unseren Verein mit schöpferischen Ideen und dem Freisetzen Eurer persönlichen Fähigkeiten zu erhalten.

Am Mo., den 1.12.2014 habt ihr darum Gelegenheit Kulturtreff Hainholz in Hannover, Voltmerstr.40 den Vorstand bei der Beantragung der Pauschalförderung zu unterstützen, indem ihr Euch an der Aufstellung des Haushaltsplans beteiligt und/oder – Eure Vorstellungen zur Gestaltung des Jubiläumsjahres 2015 zusammenzutragen und zu überlegen, wer für welche Idee bei welchem Sponsor Geld zu kriegen versucht oder was ein jeder selber zur Gestaltung beitragen kann oder welchen Künstler wir fragen wollen, ob er sich die Ehre gibt, mit uns zu feiern.

Wer teilnehmen wird und/oder auch noch Selbstgebackenes beisteuern möchte, melde es bitte bis zum 28.11.2014 bei anka.meyererfurt@gmail.com /01746773271 für Getränke wird gesorgt, Fahrgeld gibt's zurück
Scheessel, 18.11.2014 Eure klabauterfrau
Veranstaltungsort* : Kulturtreff Hainholz, Voltmerstr. 36, Hannover



Besuchsdienstetreffen in Scheeßel am Samstag den 06.12.2014

06.Dezember 2014 ab 10:30 Uhr im Alten Bahnhof in Scheeßel

Wer teilnehmen will, melde es bitte bis zum 30.11.2014 bei anka.meyererfurt@gmail.com /01746773271
Fahrkostenersatz und fürs leibliche Wohl wird auch gesorgt.

Scheeßel liegt an der Bahnlinie zwischen Bremen und Hamburg.
Dort halten ausschließlich die Regionalzüge der Metronom.

- A Christmas Carol -

... Weißt Du, was neulich so passiert ist ?

... Da hat sich so ein Massen-Mörder, so ein Nero, der die Welt beherrschen will,

... als Mickey Mouse verkleidet und die Kinder verführt -

... ihnen Süß-Zeug angedreht und

... sie Coca-Cola abhängig gemacht.

... Später kam er dann als Clown "Ronny" daher und

... hat dasselbe mit den Erwachsenen gemacht,

... indem er sie Hamburger-süchtig machte.

... Lange Rede, kurzer Sinn :

... Schluß-Endlich besaß er die Dreistigkeit,

... sich als Afrikanischer Plantagen-Pflücker in das Weiße Haus zu setzen und

... der Welt vorzu-Gauckeln,

... er sei eigentlich John Lennon ...

... Während er gleichzeitig einen Stasi-Apparat aufbaute,

... schlimmer als die Gestapo ... !

... Eines möchte ich Ihnen sagen :

... Wenn Sie den Typen zufällig irgendwo auf der Straße sehen,

... oder in der Straßenbahn,

... so rufen Sie unverzüglich 110 an,

... und nicht 911. *M. Hartlep*



Der Vorstand des VPE wünscht allen
seinen Mitgliedern, Besuchern, Förderern,
Spendern
und Unterstützern eine geruhsame und
schöne Weihnachtszeit
und einen guten Rutsch in das Neue Jahr!



Bild copyright A. Köpcke

☺ ☺ Termine ☺ ☺ Termine ☺ ☺ Termine ☺ ☺

(VPE, Rückertstr. 17, - HS Goetheplatz, Bahnlinie 10; 17)

Wöchentliche Termine : *Achtung: Neue Gruppenangebote !!*

Montag	10 - 18 Uhr	Teestube	Mitgliederversammlung: jeden 2. Dienstag i. M. 17 Uhr. Nächste MV : Di, 09.12. + 13.01.2014 Vorstandssitzung: jeden 2. Mittwoch i. M. 15 Uhr 10.12. u. 14.01.2015
Dienstag	10 – 13 Uhr	Frühstück	
	15 – 18 Uhr	Teestube	
	16 – 17 Uhr	Gruppe für psychose-erfahrene Menschen (C. Harig)	
Mittwoch	10 – 18 Uhr	Teestube	
Donnerstag	10 – 13 Uhr	Frühstück	
	15 – 18 Uhr	Teestube	
	16 - 17 Uhr	Gruppe: Soziale Wiedereingliederung (C. Harig)	
Freitag	10 – 18 Uhr	Teestube	
	13 - 15³⁰ Uhr	Handarbeitsgruppe	
	16 - 17³⁰ Uhr	SHG Depressionen *¹⁾	
Sonnabend	15 – 21 Uhr	Teestube, und Nachtcafé	
	16 - 17 Uhr	Gruppe: Kommunikation (C. Harig)	
Sonntag	10 – 13 Uhr	Frühstück	Nachtcafé Samstags 18 – 21 Uhr
	15 – 18 Uhr	Teestube	

*1) Selbsthilfegruppe Ängste, Depressionen und Panik mit Christoph. (SHG = Selbsthilfegruppe)

Monatliche Termine :

Psychoseforum : *jeden 4. Dienstag im Monat, 19 – 21 Uhr, (Gruppe Soziale Selbsthilfe e.V., Große Düwelstr. 48, 30171 Hannover)*

EX-in Stammtisch : *jeden 3. Freitag im Monat, ab 14 Uhr, Im Büro von EX-IN Nieders. e. V. - An der Apostelkirche 2, Hannover, U-Bahn 3,7,9, nächste U-Bahn-Haltestelle: Lister Meile/Sedanstraße*

LPEN-Treffen : *jeden 1. Montag im Monat, ab 14 Uhr im VPE Hannover*

Beratungszeiten von Christian Harig: *telef. unter: 0511/ 2 03 45 35*

Einzeltermine :

Alle wichtigen Termine zu Weihnachten und Silvester siehe Innenteil - Termine VPE