

Peter Lehmann / Peter Stastny (Hg.)

Statt Psychiatrie 2

Vorwort von Robert Whitaker

Mit Beiträgen von Volkmar Aderhold, Laurie Ahern, Birgitta Alakare, Karyn Baker, Ulrich Bartmann, Agnes Beier, Regina Bellion, Wilma Boevink, Pat Bracken, Stefan Bräunling, Ludger Bruckmann, Giuseppe Bucalo, Dorothea S. Buck-Zerchin, Sarah Carr, Tina Coldham, Bhargavi Davar, Anne Marie DiGiacomo, Constance Dollwet, Jeanne Dumont, Merinda Epstein, Sandra Escher, James B. Gottstein, Chris Hansen, Geoff Hardy, Petra Hartmann, Alfred Hausotter, Michael Herrick, Guy Holmes, Andrew Hughes, Theodor Itten, Maths Jespersion, Kristine Jones, Hannelore Klafki, Miriam Krücke, Peter Lehmann, Bruce E. Levine, Harold A. Maio, Rufus May, Shery Mead, Kate Millett, Maryse Mitchell-Brody, David W. Oaks, Peter Rippmann, Marius Romme, Marc Rufer, Gisela Sartori, Erich Schützendorf, Jaakko Seikkula, Andy Smith, Zoran Solomun, Peter Stastny, Chris Stevenson, Dan Taylor, Philip Thomas, Jan Wallcraft, David Webb, Uta Wehde, Scott Welsch, Salma Yasmeen, Laura Ziegler und Ursula Zingler

Übersetzungen von Jonas-Philipp Dallmann, Edgar Hagen, Pia Kempker, Rainer Kolenda, Branislav Popadic, Ulrike Stamp und Peter Stastny

Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag · Berlin · Eugene · Shrewsbury · 2007

Parallele englischsprachige Veröffentlichung (»Alternatives Beyond Psychiatry«) durch Peter Lehmann Publishing – ISBN 978-0-9788399-1-8 (USA) und ISBN 978-0-9545428-1-8 (englische Ausgabe). Näheres im Internet unter www.peter-lehmann-publishing.com/books/alternatives.htm

Die kursiven Erklärungen in Klammern stammen von den Herausgebern.

© by Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag 2007. Alle Rechte vorbehalten. Die Rechte für die einzelnen namentlich gezeichneten Originalbeiträge liegen bei den Autorinnen und Autoren.

Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag
Zabel-Krüger-Damm 183 · D-13469 Berlin
Tel. +49 (0)30 8596 3706 · info@antipsychiatrieverlag.de
www.peter-lehmann-publishing.com · www.antipsychiatrieverlag.de

Umschlaggestaltung: Reinhard Wojke, Berlin
Druck: Interpress, Budapest

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet

ISBN 978-3-925931-38-3

Inhalt

Vorwort (Robert
Einführung . . .

Weshalb und

Einleitung
Dorothea S. Buck
Psychiatrien – E
Kate Millett: Psych
Uta Wehde: Antip
unbändigen Wut
Alternativprojek

Konkrete Altern

Einleitung
A. Individuelle St
Peter Lehmann: Wa
Mit Beiträgen von
Sarah Carr, Alfre
Agnes Beier, Pete
David Webb, Tina
Regina Bellion: Wie
Bhargavi Davar: Dej
Heilmethoden . .
Ulrich Bartmann: La
Miriam Krücke: Vor

Inhalt

Vorwort (Robert Whitaker)	9
Einführung	11
Weshalb uns die Psychiatrie nicht glücklich macht	
Einleitung	15
Dorothea S. Buck-Zerchin: Siebzig Jahre Zwang in deutschen Psychiatrien – Erlebt und miterlebt	17
Kate Millett: Psychische Krankheit – Ein Phantom?	26
Uta Wehde: Antipsychiatrische Angehörigenarbeit. Von der unbändigen Wut zum anhaltenden Engagement für Alternativprojekte	37
Konkrete Alternativen	
Einleitung	39
A. Individuelle Strategien ohne und mit professioneller Hilfe	
Peter Lehmann: Was hilft mir, wenn ich verrückt werde? Mit Beiträgen von Ludger Bruckmann, Chris Hansen, Andy Smith, Sarah Carr, Alfred Hausotter, Merinda Epstein, Harold A. Maio, Agnes Beier, Peter Lehmann, Zoran Solomun, Ursula Zingler, David Webb, Tina Coldham und Constance Dollwet	42
Regina Bellion: Wie wir das Soteria-Prinzip entdeckten	76
Bhargavi Davar: Depressionen und die Anwendung natürlicher Heilmethoden	83
Ulrich Bartmann: Laufend aus der Krise	92
Miriam Krücke: Vorausverfügungen – Ein Schritt zur Selbsthilfe	99

ia-
A)
in-

ten.
gen

tschen
ernet

B. Organisierte Selbsthilfe

- Wilma Boevink: Überleben, Lebenskunst und Wissen zum Weitergeben. Recovery, Empowerment und Erfahrungswissen . . . 107
- Rufus May: Zur Wiederaneignung verrückter Erfahrungen. Gruppen für Menschen mit außergewöhnlichen Überzeugungen . . . 119
- Hannelore Klafki: Die Stimmen begleiten mein Leben 131
- Marius Romme / Sandra Escher: INTERVOICE. Stimmenhören akzeptieren und verstehen 134
- Maryse Mitchell-Brody: Das Ikarus-Projekt. Gefährliche Begabungen, schillernde Visionen und eine Gemeinschaft von Verrückten 141

C. Modelle professioneller Unterstützung

- Volkmar Aderhold / Peter Stastny / Peter Lehmann: Soteria – Eine alternative psychosoziale Reformbewegung 150
- Maths Jespersion: Hotel Magnus Stenbock – Ein nutzerkontrolliertes Haus in Helsingborg, Schweden 166
- Michael Herrick, Anne Marie DiGiacomo und Scott Welsch: Windhorse 173
- Jeanne Dumont / Kristine Jones: Die Krisenherberge. Ergebnisse einer betroffenendefinierten Alternative zur stationären Psychiatrie 186
- Petra Hartmann / Stefan Bräunling: Gemeinsam(e) Stärke finden – Das Berliner Weglaufhaus 195
- Gisela Sartori: Second Opinion Society – Verein für alternative Sichtweisen. Ohne Psychiatrie im Yukon 207
- Shery Mead: Von Trauma-Erfahrenen geleitete Krisenzentren 218
- Giuseppe Bucalo: La Cura – Der sizilianische Weg zur Antipsychiatrie 227
- Jaakko Seikkula / Birgitta Alakare: Offene Dialoge 234
- Theodor Itten: Psychotherapie statt Psychiatrie? Keine Qual der Wahl 250

Allgemeine u

- Einleitung
- Karyn Baker: P
Hindernisse t
- Philip Thomas /
Entwicklung
nicht-westlich
- Bruce E. Levine
Lösungen ohn
- Erich Schützend
Menschen mit
- Guy Holmes / G
zu sein. Erfahr

Strategien zur und menschlic

- Einleitung
- Maths Jespersion:
Eine nutzerkon
- Peter Rippmann:
James B. Gottstei
gesetzlicher Re
nichtmedizinisc
- Laura Ziegler: Vo
Psychiatisierun
- David W. Oaks: M
Menschenrechte
im psychosozial
- Dan Taylor: Mind
humane Lebens

sen . . . 107
 rgen . . . 119
 131
 en
 134

 141

 150

 166

 173
 isse
 /chirurgie 186
 den –
 195
 ve
 207
 n 218

 227
 234
 der Wahl 250

Allgemeine und spezielle AdressatInnen der Alternativen

Einleitung 263
 Karyn Baker: Psychiatriebetroffene Familien – Hilfen oder
 Hindernisse beim Recovery-Prozess? 264
 Philip Thomas / Salma Yasmeen: Wahlmöglichkeiten und Vielfalt.
 Entwicklung von Alternativen für Menschen aus
 nicht-westlichen (und westlichen) Kulturen 271
 Bruce E. Levine: Gestörte Kinder und Teenager. Sinnvolle
 Lösungen ohne Psychopharmaka und sonstige Manipulationen 281
 Erich Schützendorf: Wenn die Wurst zum Brillentuch wird.
 Menschen mit Demenz respektieren und begleiten 292
 Guy Holmes / Geoff Hardy: Die Schande, kein »richtiger Mann«
 zu sein. Erfahrungen schwuler, hetero- und bisexueller Männer . . . 300

**Strategien zur Durchsetzung von Alternativen
 und menschlicher Behandlung**

Einleitung 309
 Maths Jespersen: Der Personenbezogene Ombudsman in Skåne.
 Eine nutzerkontrollierte Dienstleistung mit persönlichen Agenten . . 311
 Peter Rippmann: PSYCHEX – Ein schweizerisches Experiment . . . 316
 James B. Gottstein: Geld, Rechte und Alternativen. EINFORDERUNG
 gesetzlicher Rechte als Mittel zur Verbreitung von
 nichtmedizinischen Alternativen 321
 Laura Ziegler: Voraussetzungen für den Fall der
 Psychiatrisierung – »Die Rechte eines Flohs« 331
 David W. Oaks: MindFreedom International – Engagement für
 Menschenrechte als Grundlage einer gewaltfreien Revolution
 im psychosozialen System 344
 Dan Taylor: MindFreedom Ghana – Unser Kampf um
 humane Lebensbedingungen für Psychiatriebetroffene 352

Jan Wallcraft: Betroffenenkontrollierte Forschung zur Untermauerung alternativer Ansätze. Die Rolle von Forschung im psychosozialen System	358
Andrew Hughes: Schulung von Psychiatriebetroffenen	368
Laurie Ahern / Peter Stastny / Chris Stevenson: INTAR – Das internationale Netzwerk für Alternativen und Recovery	377
Peter Lehmann / Maths Jespersen: Psychiatrie, Käfighaltung und Internet	385
 Weshalb wir Alternativen brauchen	
Einleitung	399
Marc Rufer: Psychiatrie – Ihre Diagnostik, ihre Therapien, ihre Macht	400
Pat Bracken: Jenseits von Modellen und Paradigmen. Eine radikale Interpretation von Recovery	418
Peter Lehmann / Peter Stastny: Reformen oder Alternativen? Eine bessere Psychiatrie oder besser Alternativen?	421
 Anhang	
Register	431
Autorinnen und Autoren	436

Vorwort

Die erste Frage, die sich stellt: Wozu brauchen wir eine Handlung, welche zahlreiche Antworten werfen, nämlich fünfzig Jahren an

Das derzeitige Problem geht auf das Fehlen eines Medikaments glauben lassen, in der Behandlung der Forscher bedeutend. Die Ursacher der Krankheit immer besser

Worin dieser Unterschied? Zahlen: In den fünfzig Jahren fallen auf 1,97 % im Jahr war das erste Psychiatrie wurde, besser als psychisch Behinderte. Anders gesagt: Je mehr diese Krankheiten

Andere Länder haben eine psychiatrische basierte psychiatrie starken Zunahme

1 Antidepressivum
Fluctine, Fluesco
Fluox-Puren, Flu

andererseits auch notwendige Episoden, um aus hemmenden und unglücklich machenden Lebenssituationen herauszuwachsen.

Die individuellen Wege, Verrücktheitszustände zu bewältigen, ohne im Behandlungszimmer des Psychiaters zu landen, sind ausgesprochen vielfältig. Man könnte sie zu kategorisieren versuchen, doch was würde das bringen angesichts der individuellen Geschichte jedes einzelnen Menschen, seiner ganz persönlichen Ressourcen und eigenen Wege, Konflikte zu verarbeiten? Möge uns der heilige Schutzpatron der Antipsychiatrie vor einer »Theorie der Copingstrategien in der sozialen Therapie« – einer neuen Schublade – bewahren!

Lesen Sie, wie Menschen in Krisen eine Psychiatrisierung vermeiden: durch Rückzug in die Stille und an sichere Orte, durch beruhigende Mittel, Massage, Kontakt zu Tieren, durch Zugehen auf hilfsbereite Menschen oder expressive künstlerische Tätigkeit. Wie sie Krisen verarbeiten durch Reflexion in Selbsthilfe, Therapie oder Schreiben, durch Auseinandersetzung mit Diagnosen, durch psychiatriepolitisches Engagement oder selbstkritische Betrachtung. Wie sie neue Krisen durch eine bewusste und balancierte Lebensführung vermeiden oder unnötig machen – angefangen bei der Ernährung und ausreichend Schlaf über die Auswahl von potentiellen Unterstützern in Notfällen bis hin zum Verlassen gefährlicher Orte oder der gedanklichen Vorwegnahme und Entschärfung von Krisen durch Vorausverfügungen. Und wie andere helfen – ohne Psychiatrie: durch Zuwendung, soziale Unterstützung, Begleitung, Dabeibleiben, Nachfragen, In-Ruhe-Lassen, Vermeiden von Aufdringlichkeit.

Die folgenden Beiträge sind keine Patentrezepte, sie haben keine modische Ratgeberfunktion. Es sind Anregungen. Es gibt eine Bewältigung psychosozialer Krisen – jenseits der Psychiatrie.

Ludger Bruckmann:

Schon von meiner frühen Kindheit an hatte ich wahnsinnige Angst vor dem Verrücktwerden. Meine Mutter, die im Dritten Reich im Kloster bei Geisteskranken als Pflegerin war, hat mir schreckliche Geschichten erzählt, wie sie gequält und abtransportiert wurden. Verrückt werden war für mich das Schlimmste, was passieren konnte. Zudem bin ich sehr katholisch erzogen worden, Sünde und Sexualität waren eins. »Wehr dich nicht, den Weg zu gehen, den der Herr dich führt«, war mein Motto.

In die Klapse bin ich 1978 gekommen durch mein engagiertes Christentum.

mith, Sarah
beier, Peter
ldham und

rdwie klar
eit, Krise,
d Autoren
1 wir nach
her in gro-
len wahn-
det in der
ät gar ins
ht anders.

ie; oder
wird. Die
sychiatrie
Glück.
als krank
lig unter-
r Terror,

Ich wollte christlich handeln und mich irgendwie opfern oder umbringen. Ich wurde von den Leuten durch ihr widersprüchliches Verhalten mir gegenüber in einen Zustand gedrängt, der mich stumm machte. Die Gesichter der Menschen wurden zu Fratzen. Sie wollten mich fertig machen. Ich machte Fehler bei der Arbeit. Ich zog mich zurück und spann mir ein verhängnisvolles Gedankengebäude zurecht. In Gesellschaft stand ich außerhalb, wurde misstrauisch und rannte orientierungslos weg. Ich wollte sterben. Ich hatte starke körperliche Schmerzen, bin vor Menschen geflüchtet, zum Klinikeingang hingelaufen und hab geschrien, ich hätte Angst. Dann bin ich wieder weggelaufen.

Mein älterer Bruder, zu dem ich großes Vertrauen hatte, brachte mich in die Psychiatrie. Ich hatte sagenhafte Angst, dachte, er steckte mit der Mafia unter einer Decke und die würden mich in der Klinik grausam umbringen. Dachte, ich komm nie wieder heraus, hatte überhaupt kein Vertrauen zu diesen Leuten. Ich hatte Angst, dass ich unter der Wirkung der Spritze im Schlaf etwas verraten würde, was ich gar nicht sagen durfte. Ich bekam starke Psychopharmaka, dadurch Muskelverspannungen. Aber nach einigen Wochen ging es mir wieder besser. Meine Mutter holte mich raus, sagte, sie habe keinen verrückten Sohn.

Einige Wochen später war ich wieder in dem gleichen Zustand. Meine Mutter wollte mich verstecken und hat mich zuhause eingeschlossen. Ich war nicht mehr in der Lage, irgend etwas selbst zu unternehmen, war in einem Zustand, wo ich nicht klarkam und eigentlich Hilfe benötigte. Ich war in einem tieftraurigen, deprimierten Angstzustand. In Essen, wo ich wohnte und arbeitete, ging es mir immer dreckiger.

Da holte mich mein jüngerer Bruder nach Berlin, rettete mich vor dem nächsten Klinikaufenthalt, der auf alle Fälle drei Monate dauern sollte. Das war noch im selben Jahr 1978. Ich machte eine Psychotherapie. Da war zum ersten Mal ein Mensch, der mir zuhörte und mich nach meiner Meinung fragte. Da fing ich laut zu lachen an und sagte, das wolle doch überhaupt kein Mensch wissen. Der Therapeut sah zwar in mir einen von der Umwelt her kaputten Menschen, aber er hatte sofort Verständnis dafür, dass in meinem Leben etwas schief gelaufen war. Pillen hat er mir nie empfohlen.

Mein verrückter Zustand taucht immer wieder auf und macht mir Angst. Aber ich weiß, dass Pillen keine Probleme lösen. Mir helfen Menschen, die mir sagen »Ludger, hab keine Angst«. Mein Bruder antwortete bei allem Ver-

rückten, was ich vor
Er war da. Ich durfte
sein. Als ich mich v
der alten Irren-Offe
war, als wenn ein St
böse ich eigentlich z
te, dass ich ein wunc
Rolshoven halfen, c
chen konnte. Mit ei
Brieffreundschaft, v
trauen. Gott sei Dan
ren Psychopharmak
wenn ich mal nicht
Denkende sein; aucl
er mich nicht als psy
eine Chance gab, in
seiner Geldspende c

So bin ich nicht z
laufhaus in Berlin r
1996 dort durchgel
wichtig ist: mir Gut
men; das tun, was Fr
ich haben, das ist o.
mit meinen Gedank
mir ganz dreckig ge
bringen würden. Sie
Das hilft mir, wenn

Chris Hansen:

Als ich in Panik die
einem entgegenkom
lenkte mein Fahrzeu
die Straße war breit
gentlich war ich zie
danken über den V

1. Ich
über
Men-
chler
s Ge-
trau-
kör-
inge-
fen.
n die
er ei-
, ich
1. Ich
raten
, da-
ieder
ohn.
Mut-
war
Zu-
nem
bei-

dem
Das
zum
rag-
kein
ka-
Le-

igst.
die
/er-

rückten, was ich von mir gab, immer: »Was passiert denn dann Schlimmes?« Er war da. Ich durfte mit ihm reden, aber er drängte sich nicht auf. Er ließ mich sein. Als ich mich wie ein hässliches Tier fühlte, fasste mir Tina Stöckle aus der alten Irren-Offensive an die Schulter und sagte: »Ich versteh dich.« Mir war, als wenn ein Stein in mir zu weinen anfing, und ich heulte bitterlich, wie böse ich eigentlich zu mir war. Da verstand mich ein Mensch, und ich erkannte, dass ich ein wunderbares Wesen bin. Sie und unser Rechtsanwalt Hubertus Rolshoven halfen, dass ich eine Ausbildung zum Industriemechaniker machen konnte. Mit einer kritischen Psychiatriebetroffenen habe ich jetzt eine Brieffreundschaft, wo wir uns gegenseitig unsere persönlichen Sorgen anvertrauen. Gott sei Dank hab ich Menschen, die mich vor der Psychiatrie und ihren Psychopharmaka schützen und mir Tipps geben, was ich machen kann, wenn ich mal nicht weiter weiß. Das mussten nicht immer antipsychiatrisch Denkende sein; auch meinem früheren Personalchef habe ich zu danken, dass er mich nicht als psychisch Kranken betrachtete, sondern mir im Berufsleben eine Chance gab, in Berlin Fuß zu fassen. Und natürlich dem Mann, der mit seiner Geldspende das Weglaufhaus möglich gemacht hat.

So bin ich nicht zum Langzeitpatienten geworden, sondern habe das Weglaufhaus in Berlin mit aufgebaut. Ich bin der einzige, der seit der Gründung 1996 dort durchgehend arbeitet. Ich sage mir immer selbst, was für mich wichtig ist: mir Gutes tun, zum Beispiel früh aufstehen, Rad fahren, schwimmen; das tun, was Freude macht, malen, nähen usw. Schlimme Gedanken darf ich haben, das ist o. k., ich gebe ihnen aber keine große Bedeutung. Ich bleibe mit meinen Gedanken möglichst auf der Erde, in meinem Leben. Und wenn's mir ganz dreckig geht, gehe ich zu Menschen, die mich niemals ins Irrenhaus bringen würden. Sie lassen mich sein, hören mir zu, nehmen mich in den Arm. Das hilft mir, wenn ich verrückt werde.

Chris Hansen:

Als ich in Panik die Kontrolle über meinen Wagen verlor und dieser fast von einem entgegenkommenden LKW erfasst wurde, bremste ich instinktiv und lenkte mein Fahrzeug zurück in die Richtung, in die ich fuhr. Ich hatte Glück – die Straße war breit und der LKW-Fahrer konnte gerade noch ausweichen. Eigentlich war ich ziemlich erleichtert, aber ich machte mir letztlich wenig Gedanken über den Vorfall. Als ich ein anderes Mal auf Glatteis erneut ins