

## Ein langer Weg

Schon von weitem hört sie ihn – laut grölend lallt er vor sich hin. Was ist nur mit ihm? Wird er sie wieder schlagen? Diesmal will sie sich wehren. Und ahnt nicht, dass er dann noch härter zuschlagen wird. Denn der Alkohol wird ihm Kräfte verleihen, die ihr eher ruhiger Mann sonst nicht hat. Sie versteht ihren Mann nicht: schwor er doch, nie wieder einen Tropfen Alkohol zu sich zu nehmen. Und Drogen? Nein, Heroin habe er nie angerührt. Seit den sechs Toten, die im Drogensommer der 70er Jahre an einer Überdosis starben, schon gar nicht. Dass es noch andere Drogen gibt, die das Bewusstsein verändern, davon hat sie keine Ahnung. Behütet, streng religiös aufgewachsen, glaubt sie an das Eheversprechen „In guten wie in schlechten Tagen, bis dass der Tod euch scheidet“. Und dass Liebe alles wieder richten wird.

Es geht ihr nicht gut an jenem Abend. Ihre Freundin, die sie am nächsten Tag besucht, sieht ihre blauen Flecken, ihr verheultes Gesicht. Dafür schämt sie sich. Nein, zum Arzt will sie nicht. Da müsste sie sagen, was passiert ist. Sie erinnert sich kaum daran, aber an die eiserne Regel ihrer Familie: „Nie über Familiendinge reden. Nichts darf nach außen dringen.“

Die Freundin hat eine andere Idee: „Es gibt eine Gruppe. Du bist nicht die einzige. Du musst nicht reden, kannst einfach nur zuhören. Und wegbleiben, wenn es dir nicht gefällt. Du brauchst noch nicht einmal deinen Namen zu nennen.“ Unsicher schaut sie zur Freundin hoch. So recht glaubt sie ihr nicht. „Komm schon, ich bring dich hin. Es wird dir gut tun. Ich komme mit rein, wenn du willst.“ Sie lässt sich überreden.

Eine ungewohnte Schüchternheit hat sie fest im Griff. Sie schaut zu Boden, als sie den Raum betritt, ein gemütliches Wohnzimmer. Es duftet nach frisch gebrühtem Kaffee. Jemand bietet ihr einen Stuhl, sie setzt sich an den Rand, bereit, sofort aufzustehen und zu gehen, wenn eine ihr Fragen stellt. Dass ihre Freundin gegangen ist, hat sie nicht bemerkt. Sie sieht auf ihre Schuhe, einfache Turnschuhe. Neben ihr nimmt sie elegante Pumps wahr. Und schämt sich wieder.

Worte rinnen an ihr vorbei, irgendwann hört sie zu. Und horcht auf: Spricht die Sprecherin von ihr? Die Frau war doch gar nicht dabei. Sie traut sich hochzuschauen – und begegnet dem Blick einer anderen Frau, sieht sie vor sich hin nicken. Weiß sie etwa auch? Wie kommt das? Sie hat doch niemandem etwas erzählt, nicht mal ihrer besten Freundin! Und dann begreift sie: die Frauen reden von sich selbst. Sie haben Ähnliches erlebt. Und sie verstehen, was in ihr, der Neuen, vor sich geht. Verstehen ihre Scham. Ihre Scheu. Ihre Angst. Und lassen ihr die Entscheidung, ob sie bleiben möchte. An diesem ersten Mal hat sie nichts gesagt. Aber sie wird wiederkommen.

Jene Situation damals hatte sich nur kurzzeitig verbessert, erinnert sie sich heute. Als es zur Katastrophe kam, war sie wie erstarrt. Nahm nicht mehr

wahr, was um sie her geschah. Aber als ihre Hausärztin, die sie wegen einer Bronchitis aufgesucht hatte, ihr in die Augen schaute und sagte: „Sie brauchen dringend Hilfe!“, hatte sie ihr leise recht gegeben.

Nein, sie hatte es nicht gemerkt, dass sie anders reagierte als sonst. Wenn die Seele aus dem Tritt kommt, schottet sie sich ab. Marlen Haushofer hat diese Wand beschrieben. Das Verhalten der anderen wird als seltsam erlebt, Wirklichkeit verändert sich, Welten verschwimmen. Es gibt keine Sicherheit mehr. Andere Menschen, Freunde, Familie, Fremde reagieren verschreckt, verstört, mit Zwang. Das ist nicht hilfreich, eher traumatisierend. Sie hatte Glück gehabt, sie fand Hilfe.

Doch für lange Zeit, für viele Jahre, viele Jahrzehnte war die Erinnerung an jene Katastrophe, auch an die Hilfe, tief vergraben, aus ihrem Gedächtnis gelöscht.

Heute weiß sie, dass die Seele wieder zurückfinden kann in die Wirklichkeit mit den anderen. Dass es unterschiedliche Wege dahin gibt.

Neben tiefem Glück brachte das Leben ihr unerwartete Schicksalsschläge, kaum noch zu ertragen. Ihr half, dass sie Menschen begegnete, die ihre Not erkannten. Menschen, die bereit waren, ihr zuzuhören. Menschen, die sie verstanden, weil sie ähnliche oder vergleichbare Schrecken erlebt hatten. Menschen, die keine Worte brauchten. Weil sie wussten, wie es sich anfühlt, wenn die Welt sich verändert. Bei ihnen wurden Scham und Angst überflüssig. Und Lebensfreude wieder möglich. In der Gemeinschaft wurde es leichter.

Heute kann auch sie den anderen zuhören, weiß, wie ihnen zumute ist, oft ohne Worte. Selbsthilfe ist für sie gelebte Solidarität. Und sie ist sogar auf Landesebene möglich: „Psychiatrie-Erfahrene – *Menschen wie sie* – engagieren sich für ihre Interessen: Gemeinsam für mehr Würde und Lebensfreude!“ Und finden dadurch Gemeinschaft und neuen Sinn in ihrem Leben.

## **Unser Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen in Niedersachsen e. V. – LPEN e. V.**

Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e. V. (LPEN e. V.) arbeitet ehrenamtlich und gemeinnützig. Er ist eine Selbsthilfevereinigung von Menschen, die mit psychiatrischen Strukturen in Kontakt gekommen sind, Menschen, die seelische Krisen erfahren mussten. Dadurch haben sie Verletzungen und Traumata erlitten, die ihr weiteres Leben oft stark beeinträchtigt haben. Viele Betroffene verstummen, ziehen sich dann in die Isolation zurück, zusätzlich verschreckt durch das Unverständnis und die Diskriminierung durch die Umwelt.

Wir als Landesverband möchten dazu beitragen, Auswege zu finden. Wir verstehen uns als Unterstützung in schwierigen Situationen, als ein gemeinsames Suchen nach Wegen ohne Einengung durch psychiatrische Strukturen, als ein Austausch über gleiche oder unterschiedliche Erfahrungen. Denn wir kennen aus eigenem Erleben die Verstörungen, die Gefühle von Scham und Selbstzweifel ebenso wie die Ohnmacht bei Zwangsmaßnahmen. Daher lehnen wir jede Form von Zwang ab. Wir unterstützen unsere Selbsthilfegruppen

vor Ort und fördern die Einrichtung neuer Gruppen, sind aber auch für einzelne Ratsuchende da. Solidarität ist uns sehr wichtig.

Wir sind Teil dieser Gesellschaft. Wir wollen nicht länger ausgegrenzt werden. Deshalb setzen wir uns ein für angemessene Arbeit, für Beseitigung von Behinderung, für Unterstützung dort, wo es nötig ist, für ein gemeinsames Leben mit denen, die nicht unsere (oft leidvollen) Erfahrungen teilen.

Wir als niedersachsenweiter Verband wollen uns Psychiatrie-Erfahrenen eine Stimme geben, die niemand mehr überhören kann: eine Stimme für die, die nicht selbst ihre Stimme erheben können oder wollen. Wir fordern, dass uns zugehört wird, dass unsere Erfahrungen einfließen in Entscheidungen, die uns betreffen: in den Gremien vor Ort und auf Landesebene, in den Institutionen und im Alltag, überall dort, wo über unser Leben, über unsere Gesundheit verhandelt wird. Denn wir sind Menschen, keine Diagnosen. Und wir sind vielschichtig.

### **Wie unser Verein entstanden ist**

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) gründete sich 1992 in Bedburg Hau. Niedersächsische Psychiatrie-Erfahrene waren vor Ort und nahmen in diesem und in den folgenden Jahren an den Jahreshauptversammlungen in Kassel teil. Zwei von ihnen engagierten sich in den ersten Jahren sogar im BPE-Vorstand. Dadurch entstand die Idee, in Niedersachsen einen Landesverband aufzubauen. Dies geschah am 20. Mai 1995 in Hannover; beim Treffen in der Jugendherberge wurde die Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener in Niedersachsen (LPEN) gegründet.

Um die Organisation auf eine bessere finanzielle Basis zu stellen und damit die Arbeit effektiver gestalten zu können, wurde am 17. November 2001 aus der LPEN ein eingetragener Verein, ähnlich wie in anderen Bundesländern. Sein Motto lautete: „Psychiatrie-Erfahrene brechen ihr Schweigen und machen sich für ihre Belange stark!“

Inzwischen hat sich vieles geändert: in unserer Gesellschaft, im Arbeits- und Familienleben, in der Freizeit, im Gesundheitsbereich. Manche Wandlungen geschehen so rasant, dass sie kaum begriffen werden.

Deshalb haben wir 2016 einen Prozess der Überprüfung und Erneuerung in unserem Verband begonnen. Auf den niedersachsenweiten Sprecherkreistreffen, auf Mitgliederversammlungen und in Gesprächen untereinander fragten wir uns seitdem immer wieder: Was wollen wir? Was möchten wir verändern? Dieser Prozess setzt sich auch jetzt noch fort. Wir suchen nach Wegen, um unsere Werte, Erfahrungen und Ziele zu bewahren, aber auch, um den neuen Anforderungen gerecht zu werden, kritisch und beharrlich. Wir wollen nicht überrollt werden von den Entwicklungen; als Landesverband wollen wir das, was uns betrifft, mitgestalten und uns gegenseitig dabei stützen. Wir wollen dazu beitragen, dass die UN-Behindertenrechtskonvention umgesetzt wird.

Wir treffen uns jährlich auf Mitgliederversammlungen, bei Sprecherkreistreffen, auf Selbsthilfetagen und in Seminaren.

2019 arbeiteten wir zum Thema „Wie wünschen wir uns den LPEN in 20 Jahren?“. Seitdem arbeiten wir daran, diese Visionen genauer anzuschauen und gemeinsam nach konkreten Wegen der Realisierung in einzelnen Bereichen zu suchen. So wurde zum Beispiel das Sprecherkreistreffen in Osnabrück zum Thema „Psychiatrie-Erfahrene und Arbeit“ gestaltet, das Seminar „Mit Suizidgedanken leben“ organisiert, eine Arbeitsgruppe „Geronto“ gegründet und für 2020 ein Projekt für „Junge Psychiatrie-Erfahrene“ geplant.

### **Unsere jetzigen Aktivitäten**

Wir bieten Beratung, Unterstützung und Hilfe, auch zu psychiatriekritischen Alltagsfragen, zur Teilhabe (EUTB), zu EX-IN und zur Selbsthilfe.

Es gibt seit 2019 eine „Geronto“-Arbeitsgruppe.

In diesem Jahr beginnt das Projekt „Junge Psychiatrie-Erfahrene“.

Wir gestalten Selbsthilfetage, Seminare und mehrere Sprecherkreistreffen im Jahr zu aktuellen Themen an unterschiedlichen Orten in Niedersachsen.

Gemeinsam kämpfen wir gegen alle Formen von Zwang; daher setzen wir uns ein für die Berücksichtigung des Patientenwillens und für alternative Behandlungsmethoden.

Wir machen Öffentlichkeits- und Pressearbeit, wir geben zum Beispiel unsere Zeitung „LPEN-Nachrichten“ heraus.

Wir nehmen Stellung zur Landes- und Bundesgesetzgebung und vielem anderen. Wir setzen uns ein für die Interessenvertretung Psychiatrie-Erfahrener in Landesgremien, Besuchskommissionen und beim Landespsychiatrieplan. Wir arbeiten in kommunalen Gremien mit, ebenso bei Fortbildungen und Tagungen.

Wir vernetzen uns mit anderen Psychiatrie-Erfahrenen und unterstützen die örtliche Selbsthilfe.

Gemeinsam stehen wir für mehr Würde und Lebensfreude!

[www.lpen-online.de](http://www.lpen-online.de)

Die Autorin engagiert sich seit vielen Jahren ehrenamtlich im Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Niedersachsen e. V. (LPEN e. V.).

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2020**

### **Herausgeber:**

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen  
www.dag-shg.de

### **Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:**

Karl Deiritz, André Beermann, Angelika Vahnenbruck

### **Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.**

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,  
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,  
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

**Registergericht:** Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344  
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

**Umschlag:** Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

**Satz und Layout:** Egon Kramer, Gießen

**Druck:** Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine  
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:  
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F