

„Irren ist menschlich“ e.V. -  
Verein für Psychiatrie-Erfahrene  
in und um Regensburg



**Newsletter**  
Nr. 1/2021

***Liebe Leserin, lieber Leser!***  
*Da wir Sie gerne laufend über Neuigkeiten und Aktivitäten des Vereins „Irren ist menschlich“ e.V. informieren möchten, haben wir uns für das Format eines vierteljährlich erscheinenden Newsletters entschieden.*

~



## Was gibt's Neues beim Verein?

### Zwischenstand Social-Media-Projekt

In unserem letzten Infobrief haben wir Ihnen bereits von unserem Vorhaben berichtet, bei der „Aktion Mensch“ Fördergelder für ein größer angelegtes Projekt in sozialen Netzwerken wie Facebook, Youtube und Instagram zu beantragen. Eine kleine Gruppe aus fünf Vereinsmitgliedern und Vorstandsmitglied Klaus Nuißl hat sich seitdem mehrmals online über Zoom zum Brainstorming getroffen, Ideen für das Projekt gesammelt und ist gerade dabei, diese vielen bunten Ideen in einem überzeugenden Projektentwurf zusammenzuführen und Projektleitlinien auszuarbeiten.

Vielen Dank für die vielen eingereichten Namensvorschläge für das Projekt! Die Wahl ist auf „Irre wertvoll“ gefallen. Bei „Irre wertvoll“ soll ein kleines Team von Psychatrieerfahrenen hauptamtlich Videos und Texte über die Vereinsaktivitäten erstellen und in sozialen Netzwerken teilen, damit noch mehr Leute von den Aktionen erfahren und profitieren können. Darüber hinaus werden weitere Inhalte zu Themen aus dem Bereich psychische Gesundheit erarbeitet. Bei alledem stehen Menschen mit Psychiatrieerfahrung, mit ihren ganz individuellen Symptomen und auch gesunden Anteilen im Fokus. Es soll im Projekt „Irre wertvoll“ wie in der Vereinsarbeit darum gehen, aufzuklären und dadurch Vorurteile abzubauen, Psychiatrieerfahrene zu stärken/empowern und letztlich Verbindungen schaffen: zwischen Betroffenen, Angehörigen, ehrenamtlich Engagierten und professionell Behandelnden.

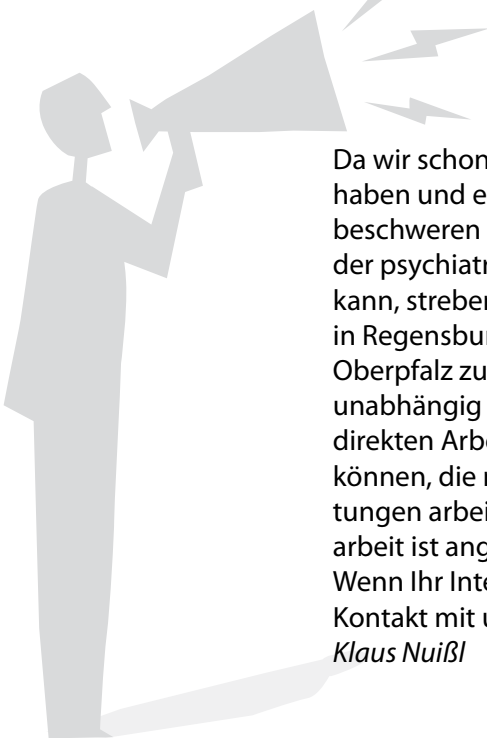
Da die Projektlaufzeit 5 Jahre beträgt und im Antrag ziemlich genau dargelegt werden muss, was der Verein in den kommenden 5 Jahren vorhat und wie das medial begleitet werden soll, gibt es einiges zu tun. Wer sich der Projektgruppe anschließen und mitarbeiten möchte, ist jederzeit willkommen!

*Eva-Maria Meier*

Irre wertvoll

## Unabhängige psychiatrische Beschwerdestellen

Sich beschweren zu können, ist wichtig. Sei es, damit man endlich sein Recht bekommt, sich einfach mal Luft macht, wenn etwas schief gelaufen ist oder sei es, wenn man durchsetzen will, dass sich Missstände ändern und jemand in Zukunft anders behandelt wird. Aus diesem Grund sind Beschwerdestellen unerlässlich. Das hat auch der Gesetzgeber in Bayern erkannt, so dass in Zusammenarbeit mit dem BayPE (Bayerischen Psychiatrie- Erfahrenen) und dem LApK (Landesverband der Angehörigen Psychisch Kranker) eine Richtlinie des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zum Betrieb von sogenannten „unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestellen“ (UpB) in Bayern am 27.01.2021 erlassen und veröffentlicht wurde. Diese Richtlinie sieht eine überwiegend ehrenamtlich geführte Beschwerdestelle in jedem Versorgungsgebiet Bayerns vor. Damit wären in der Oberpfalz zwei Stellen möglich.



Da wir schon länger an diesem Thema Interesse haben und es wichtig finden, dass sich Menschen beschweren können und dadurch die Qualität in der psychiatrischen Versorgung gesteigert werden kann, streben wir es an, einen Antrag auf eine UpB in Regensburg und vielleicht auch in der nördlichen Oberpfalz zu stellen. Selbstverständlich wollen wir unabhängig arbeiten, so dass nur Menschen in der direkten Arbeit der Beschwerdestelle tätig werden können, die nicht selbst in psychiatrischen Einrichtungen arbeiten. Auch die dialogische Zusammenarbeit ist angestrebt.

Wenn Ihr Interesse habt, mitzuwirken, nehmt Kontakt mit uns auf!

*Klaus Nuißl*

## Neues Hilfsangebot für Krisensituationen in Bayern gestartet!

**Hintergrund:** Im Rahmen des neuen Psychisch-Kranken Hilfe-Gesetzes wurde die Gründung des bayernweiten Krisendienstes gefordert. Die einzelnen bayerischen Bezirke haben, so auch die Oberpfalz in ihrem Bereich einen solchen Krisendienst aufgebaut. Nach jahrelanger Vorarbeit wurde dies in Form einer gemeinnützigen GmbH als Träger verwirklicht, in der der Verein „Irren ist menschlich“ e.V. Mitgesellschafter ist.



Das Kernstück des Krisendienstes Oberpfalz ist die **Leitstelle**, die sich in Schwandorf befindet. Diese ist besetzt mit Fachpersonal, das aus einem ärztlichen Leiter besteht und weiterem sozialpsychiatrisch qualifizierten Personal, z.B. Sozialpädagog\*innen, Psycholog\*innen usw.

**Was macht die Leitstelle?** Hauptfunktion der Leitstelle ist, für alle Menschen in seelischen Krisensituationen rund um die Uhr (ab 1.7.2021) unter einer einheitlichen, kostenfreien, bayernweiten Nummer 0800 / 655 3000 erreichbar zu sein. Die Leitstelle bietet eine derzeit umfassende telefonische Beratung mit Weitervermittlung in ambulante Krisenhilfe, einen mobilen Einsatz am Ort der Krise (derzeit im Aufbau) oder Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung.

Die Hilfe des Krisendienstes erfolgt kostenfrei. Der Krisendienst ist unabhängig von den Krankenkassen oder den Kliniken des Bezirks. Die Beratung erfolgt bei absoluter Schweigepflicht.

**Wichtig:** Nicht nur jede\*r, der\*die einen psychiatrischen Notfall durchlebt, sondern jede\*r in einer seelischen Notlage darf sich melden!!

**Aber:** Der Krisendienst ersetzt keine medizinische/ärztliche/psychologische Behandlung!

*Harald Kelsch*

## Wussten Sie eigentlich...?

*... dass psychisch erkrankte Personen sich unter bestimmten Umständen früher gegen das Corona-Virus impfen lassen können?*

Das Bundesgesundheitsministerium hat in der sogenannten Corona-Impfverordnung der STIKO (ständige Impfkommission) festgelegt, in welcher Reihenfolge der begrenzt vorhandene Impfstoff verteilt wird.

Aktuell werden alle, die in der höchsten Prioritätsstufe sind, d.h. über 80 jährige geimpft, sowie das Pflegepersonal.

In der Gruppe der hohen Priorität folgen Menschen über 70, sowie Menschen mit Down-Syndrom (Trisomie 21), als auch demente Personen in Pflegeeinrichtungen.

Psychisch erkrankte Personen sind ebenfalls unter Umständen in der zweiten Gruppe an der Reihe, neben körperlich und chronisch Erkrankten. Dafür ist lediglich die Bescheinigung des behandelnden Arztes notwendig, die man beim Impftermin mitbringen muss.

Wann genau die Impftermine für die zweite Gruppe stattfinden, ist noch nicht absehbar. Wichtig ist, dass der Arzt nicht angeben muss, welche genaue Diagnose vorliegt!

Beispiel für eine formlose Bescheinigung:

*„Bei Herrn Klaus Mustermann liegt eine Erkrankung im Sinne von § 3 Ziffer 2 der Impfverordnung vor.“*



## Der Vorstand/Aktive stellen sich vor: Anna Goldberg

### Wie bist du zum Verein gekommen? Und warum?

Ich bin Psychiatrie-Erfahrene seit 2005, da war ich 23 Jahre alt. Nach meinen insgesamt 3 Psychosen bis 2013 habe ich mich in der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit als Laienhelferin in der Musikgruppe engagiert. In dieser Zeit gab es einen Vortrag einer Betroffenen über die Ausbildung zum „Ex-In-Genesungsbegleiter“. Das fand ich sehr interessant und ich spürte den Impuls, mich mit meiner Erkrankung auseinanderzusetzen und mich für andere Betroffene einzusetzen. Dann sagte mir ein Freund, dass ich mich an Klaus Nuißl und den Verein „Irren ist menschlich“ e.V. wenden könnte. Das habe ich gemacht. Mittlerweile bin ich seit 2019 mit im Vorstand tätig.



### Was sind deine Haupttätigkeiten?

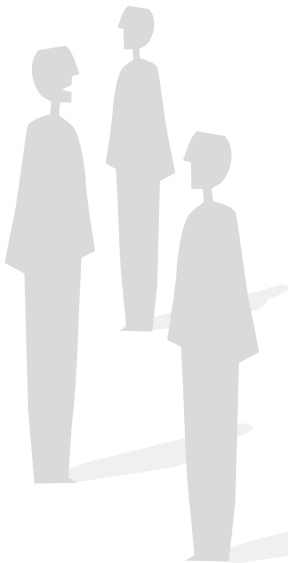
Ich nehme regelmäßig an den Vorstandssitzungen teil, kümmere mich um den Newsletter, um die Ordnung im Büro und begleite Menschen, die z.B. im Bezirksklinikum stationär sind/waren auf deren Genesungsweg. Außerdem habe ich den Verein bisher in verschiedenen Gremien vertreten und Veranstaltungen mitorganisiert.

### Was war wichtig auf deinem Genesungsweg?

Ich habe viel Glück gehabt auf meinem Genesungsweg. Ich habe ab dem Aufenthalt in einer Klinik entschieden, dass ich darauf vertraue, dass alles wieder gut wird. Das ist auch so geschehen. Hilfe anzunehmen war für mich eine wichtige Erkenntnis, erst dann wurde mein Leben besser. Auch die Verhaltenstherapie war für mich sehr wichtig, um gesund zu werden und einen guten Lebensstil für mich zu finden. Ich habe dabei Strategien gelernt, um Konflikte zu bewältigen und meine Grenzen zu spüren und zu bewahren. Das hat mir sehr geholfen.

### Hast du ein Motto, das dich im Leben begleitet?

„Im Grunde trägt jeder die ganze Welt.“ (Fr. Hebbel)



## Berichte aus dem Alltag von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen

Liebe Valerie,

es bleibt mittlerweile schon wieder länger hell.

Gestern saß ich bis in den Abend hinein auf dem Balkon und habe gelesen. Ich musste so an dich denken, wie du früher auf den Apfelbaum bei Oma und Opa geklettert bist und dich in irgendein Abenteuerbuch verabschiedet hast, bis Oma zum Essen gerufen hat.

Ich genieße die Sonnenstrahlen, und dass es langsam wärmer wird. Die Jahreszeiten ziehen nicht mehr einfach so hinter Klinikfenstern an mir vorbei. Der Sommer ist nicht mehr zu grell, zu laut, zu fröhlich.

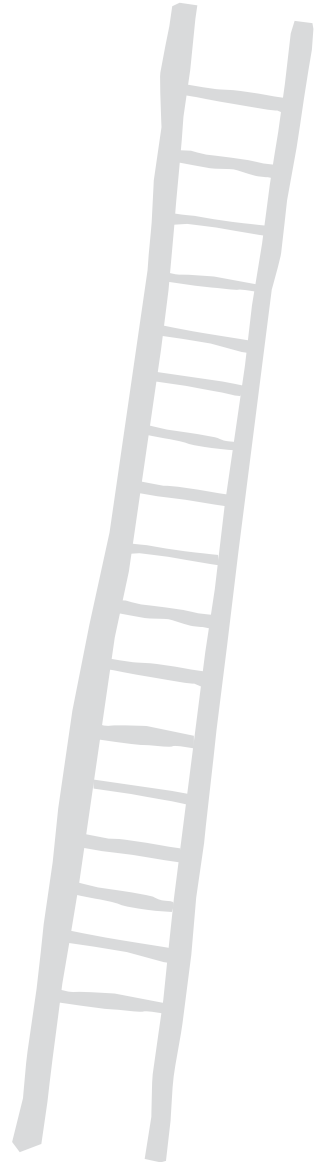
Meine Haut hat sich wieder an die Sonne gewöhnt und manchmal brauche ich zwar Lichtschutzfaktor 50 und manchmal auch Aloe-Vera-Gel aber ich verspreche dir, es ist es wert.

Und natürlich ist der Sonnenbrand auch eine Metapher, freilich ein ziemlich billiger Vergleich. Was ich dir eigentlich sagen will, ist, dass du keine Angst davor haben musst, am Leben zu sein, ich passe auf uns auf.

Vor ein paar Jahren im Advent haben mich die kahlen Bäume mit ihren Lichterketten auf eine Idee gebracht. In jedem Zimmer in meiner kleinen Wohnung geht seitdem um Punkt fünf Uhr nachmittags eine Lampe an. Zeitschaltuhren sind eine wunderbare Erfindung. Es ist, als hätte ich einen wohlwollenden Geist als Mitbewohnerin. Vielleicht du, die nicht will, dass ich im Dunkeln sitze, nur weil mir gerade die Kraft fehlt, zum Lichtschalter zu gehen?

So wie dir gerade die Kraft fehlt.

Ich wünschte, ich könnte dich im Arm halten und dir sagen, wie unglaublich stolz ich auf dich bin, und dass ich weiß, wie stark du bist.



Ich sehe dich förmlich vor mir, wie du genervt den Kopf schüttelst, weil du dich so schwach fühlst. Weil du dich alles andere als stark fühlst und überhaupt, dir bleibt ja gar nichts anderes übrig als eben das zu tun, was du gerade schaffst, und an zu vielen Tagen, findest du, ist das ziemlich wenig. Weiter atmen, noch ein paar Minuten, bis der große Zeiger wieder auf der 12 ist, bis der Tag geschafft ist, bis du deine Medikamente nehmen kannst und versuchst einzuschlafen, versuchst aufzuwachen, aufwachst, nicht aufwachen wolltest, und wieder von vorne. Ja, ich erinnere mich. Und ich wünschte, ich könnte dir zeigen, wie stark du mich machst. Ich trage alles von dir in mir, deine Tränen und dein Lachen und deine Tode und deine Neuanfänge, und ich trage dich mit ganzem Herzen.

Deine Valerie

P.s.: Vielleicht ist unser Leben doch eine Liebesgeschichte?

Bild von Free-Photos auf Pixabay





## Zum Verein

### Unsere Ziele sind:

- Abbau von Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen
- Vernetzung mit ähnlichen Vereinen und Organisationen
- Interessensvertretung in Gremien und Arbeitskreisen des Bezirks und der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Versorgungsgebietes Regensburg)
- Austausch mit psychiatrischen Kliniken
- Etablierung von Psychiatrie- Erfahrenen als Experten in eigener Sache (EX-IN)
- Ermöglichung von mehr Teilhabe Psychiatrie- Erfahrener

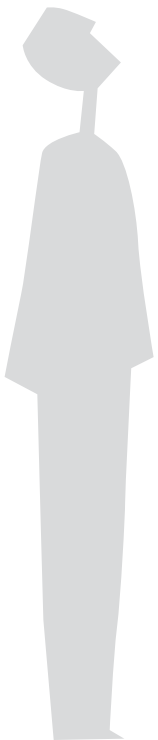
### Sitz des Vereins und Kontakt:

Wollwirkergergasse 4  
93047 Regensburg

Festnetz: 0941 - 50 47 9777

Mail: [info@irren-ist-menschlich-ev.de](mailto:info@irren-ist-menschlich-ev.de)

[www.irren-ist-menschlich-ev.de](http://www.irren-ist-menschlich-ev.de)



## Veranstaltungen/Termine

Online Segel setzen 2021:

Anpassung und Widerstand Sozialpsychiatrisches Handeln in einer neoliberal formierten Gesellschaft

**Termine: 24. März, 28. April, 16. Juni, 22. Sep., 10. Nov. 2021**

In dieser Auflage der Segel-setzen-Tagung als digitale Veranstaltungsreihe soll auf die Rolle der Sozialpsychiatrischen Dienste in ihrer Doppelfunktion von Hilfe und Kontrolle, von solidarischer Unterstützung und gesellschaftlichem Auftrag zur Normalisierung eingegangen werden. In einer Auftaktveranstaltung und vier Workshops, die in ihren Fragestellungen überwiegend dialektisch ausgerichtet und dialogisch strukturiert sind, werden Sie eingeladen, im virtuellen Raum zu diskutieren. Es werden unter anderem Fragen von Selbst- und Fremdbestimmung bei psychischen Störungen aufgeworfen und die Fallarbeit zwischen Selbsthilfe und Fremdhilfe thematisiert. Die kurzen Halbtagsformate und über das Jahr verteilten Termine machen es möglich, den Arbeitsalltag zu unterbrechen und mit Kolleg\*innen aus dem ganzen Bundesgebiet zu diskutieren. Die Veranstaltung richtet sich an alle im Sozialpsychiatrischen Dienst tätigen Berufsgruppen sowie Betroffene und Angehörige.

Das Online-Seminar findet mit Hilfe des Anbieters Webex statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens 24 Stunden vor dem Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro je Termin. Anmeldeschluss ist jeweils 10 Tage vor dem jeweiligen Termin. Anmeldungen werden nur schriftlich über unser Anmeldeformular unter [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de) entgegengenommen.

### PROGRAMM

Unter dem Link könnt ihr das Programm als PDF herunterladen und nähere Infos lesen:

[www.sozialpsychiatrische-dienste.de/zukunftige-veranstaltungen](http://www.sozialpsychiatrische-dienste.de/zukunftige-veranstaltungen)

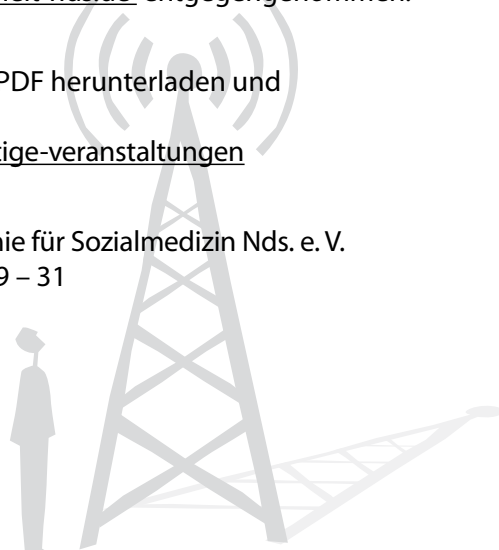
### KONTAKT

Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V.

Tel.: 0511 / 388 11 89 - 0 Fax: 0511 / 388 11 89 - 31

E-Mail: [info@gesundheit-nds.de](mailto:info@gesundheit-nds.de)

Internet: [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)



## Die literarische Apotheke in Regensburg

In der Staatlichen Bibliothek Regensburg in der Gesandtenstraße gibt es literarische Medizin für Menschen in Krisensituationen. Das freistehende Regal mit Büchern, die helfen, ist eine Kooperation mit der Psychotherapeutin Dr. Sepideh-Maria Ravahi. Man kann sich entweder selbst an Literatur bedienen oder man vereinbart eine bibliotherapeutische Sprechstunde, wo man von professioneller Seite Leseempfehlungen bekommt. Prosa und Lyrik anstatt von Pastillen und Salben trocknen Tränen, beruhigen den Geist und das Lesen ist wie ein Gespräch, das wachrüttelt und zeigt, dass man nicht alleine ist. Die Auswahl der literarischen Apotheke lebt einerseits von professioneller psychologisch-medizinischer Expertise und dem Wissen der Staatlichen Bibliothek, andererseits wird sie von Menschen und Leser\*innen in Krisenerfahrung getragen, die Vorschläge machen für Bücher, die ihnen in schwierigen Zeiten geholfen haben. So kann jeder\*r mitmachen und sich einbringen und das Angebot mit Lesetipps bereichern.

Literatur belebt die Sinne, schafft Inspirationen und Denkanstöße und ist eine Stimme in einsamer Zeit. Paul Celan sagte, das Gedicht sei einsam und unterwegs zu Dir. Jeder Text will gelesen werden und braucht ein inneres Ohr. Romane, Erzählungen und Lyrik sind Speicher von Erfahrungen und Gefühlen der Schreibenden. Es ist Kommunikation. Erich Kästner verfasste in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts eine „lyrische Hausapotheke“ mit Gedichten für alle schwierigen Lebenslagen. Aber diese lindernde Wirkung der Literatur reicht bis in die Antike zurück, in der die Literatur im alten Rom nützen und unterhalten sollte. Literatur kann Mutlose ermutigen und ergänzend zu Therapie den Weg aus der Krise aufzeigen.

Unter folgendem Link kann man Kontakt aufnehmen

[www.literarische-apotheke.de/kontakt](http://www.literarische-apotheke.de/kontakt)

Dipl.-Psychologin  
& Psychotherapeutin  
Dr. Sepideh-Maria Ravahi

Telefon: 0941-5999679

E-Mail: [ravahi@t-online.de](mailto:ravahi@t-online.de)

*Johannes Frank*



Quelle: Bild von Free-Photos auf Pixabay

## und Infos „zum Verein“

Sie möchten sich im Verein engagieren?  
oder uns mit einer Spende unterstützen?



Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich beim Verein engagieren möchten und sind auch jederzeit für Vorschläge und Rückmeldungen von Ihnen offen. Bitte schreiben Sie hierzu eine Mail an [info@irren-ist-menschlich-ev.de](mailto:info@irren-ist-menschlich-ev.de) oder kontaktieren uns telefonisch unter 0941/50479777 (ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen)

## Sie möchten für den Verein spenden?

Wir finanzieren alle Vereinstätigkeiten und Projekte über Spenden und Mitgliedsbeiträge und freuen uns, wenn Sie uns unterstützen möchten. Unser Spendenkonto lautet:

**IBAN: DE08 7505 0000 0000 0343 89**  
**BIC: BYLADEM1RBG**  
**Bankname: Sparkasse Regensburg**

Der Verein „Irren ist menschlich“ e.V. wird vom Bezirk Oberpfalz durch die Finanzierung einer Ex-In-GenesungsbegleiterInnen-Stelle gefördert.

Bezirk  
Oberpfalz

