Statt Psychiatrie 2 **von Peter Lehmann und Peter Stastny (Hg.)**

Statt Psychiatrie 2 ist der Titel eines sehr empfehlenswerten Buches, welches im Jahr 2007 das Licht der Welt erblickte. 61 Autoren und Autorinnen beschreiben auf fesselnde Art und Weise Ihre Alternativen zur heutigen Psychiatrie. Von 400 Seiten stelle ich hier weiter unten interessante Zitate von etwas über 100 Seiten dieses Buches vor.

Im Internet auf http://www.antipsychiatrieverlag.de/verlag/titel/sp/autoren.htm#co-authors werden die Autoren ebenfalls vorgestellt.

In den USA hat sich die Zahl „psychisch Behinderter" in den letzten 50 Jahren versechsfacht. 0.34 % im Jahre 1955. 2 % im Jahre 2003 (s.9)

Was benötigt der Mensch für sein Wohlbefinden? Schutz, Nahrung, Freundschaft und eine sinnvolle Beschäftigung. (s.10)

Angehörigenverbände NAMI und EUFAMI werden von der Pharmaindustrie gesponsert. S.16

Bedürfnisangepasste Behandlung nach Prof. Yrjö Alanen in Finnland S.17 und S.246

Emil Kraeplin hatte die Gespräche, die seine Vorgänger Griesinger und Ideler mit ihren Patienten noch führten, durch die gesprächslose Beobachtung von Symptomen ersetzt.. Darum konnte er seine Patienten auch nicht mehr als Mitmenschen erkennen, wie es nur durch Gespräche möglich ist. Kraeplin forderte: „ ... ein rücksichtsloses Eingreifen gegen die erbliche Minderwertigkeit ...." S.18

Unsere heutige deutsche Psychiatrie hat die erblich oder genetisch bedingte und darum sinnlose Gehirnkrankheit von Emil Kraeplin nur anders formuliert als Hirnstoffwechselstörung fast unverändert übernommen. S. 22

Psychose ein Aufbruch des normalerweise Unbewussten ist, um eine vorausgegangene Lebenskrise zu lösen, die wir mit unseren bewussten Kräften nicht lösen konnten. S.23

Jemanden für psychisch krank zu erklären, weil er/sie sich auf eine bestimmte Art verhält ist etwas völlig anderes, als eine Krankheit festzustellen, für die es physiologische Anhaltspunkte gibt. S.31

Wenn wir beschuldigt werden, psychisch krank zu sein, stehen wir unter Anklage, sind Opfer einer Verleumdung, sind in Verteidigungsposition und unfähig, uns selbst zu verteidigen gegen einen Vorwurf, dessen pure Existenz unsere Schuld beweist. S. 31

Freiheit, Leben, Nahrung, Obdach und Beschäftigung hängen allesamt davon ab, ob sich ein Mensch unterwirft und durch die Psychopharmaka stigmatisieren und zu einem Behinderten machen lässt. S.32

Breggin fand heraus, dass Neuroleptika bedingte Hirnschäden häufig durch genau deren Wirkung kaschiert werden und daher erst während des Entzugs, wenn der Schaden bereits irreversibel ist, zum Vorschein kommen. S.33

So gesehen wirkt das medizinische Modell sowohl niederträchtig als auch töricht. Es ist eine Laienreligion, aber auch eine massive Bedrohung unserer Rechte. S.33

Eine Person, die der psych. Krankheit überführt wurde, existiert rechtlich nicht mehr S. 35

Sogar die Inquisition verblasst neben solchen Erfindungen wie elektroschockbedingten Krampfanfällen, von Vierpunktfixierungen und massiven Spritzen verstandestötender Psychopharmaka. Dieses System ermöglicht die Anwendung totalen Zwangs und schafft völlige Hilflosigkeit. S. 35

Als Sechzehnjähriger offenbarten sich mir auf sehr schmerzliche Weise Brutalität und Zynismus des psychiatrischen Systems, dessen Behandlungsmethoden schon viele Identitäten ausgelöscht haben. Ich erfuhr ihre Unmenschlichkeit! S. 37

Insbesondere sogenannte Experten, zu denen ich als Psychologin auch gehöre, sind stark gefährdet, weil entsprechend sozialisiert durch ihr Studium, mittels diagnostischem Blick und Begrifflichkeit, ohne es recht zu merken, Mauern um sich aufzubauen. S.39

Viel wichtiger als die Besonderheit der einzelnen Interventionsformen ist das Vertrauensverhältnis. Ohne dieses kann sich auch Psychotherapie schädlich auswirken. S.40 Was Angehörige oft als Katastrophe empfinden und Psychiater als krank und behandlungsbedürftig abwerten, sind für die Betroffenen manchmal notwendige Episoden, um aus hemmenden und unglücklich machenden Lebenssituationen herauszuwachsen. S.42

Ich machte eine Psychotherapie. Da war zum ersten Mal ein Mensch, der mir zuhörte und mich nach meiner Meinung fragte. S.44 - Ich durfte mit ihm reden, aber er drängte sich nicht auf. S.45 – Da verstand mich ein Mensch, und ich erkannte, dass ich ein wunderbares Wesen bin.

Dass die Psychiatrie nicht hilft, bedeutet keineswegs, dass sie nicht verletzen kann. Sie ist weniger ein Rettungsring, eher ein mich umkreisender Hai. S.50

Meine Neigung mich selbst zu verletzen, verstärkt sich, wie bei vielen Menschen, in Einrichtungen ohne offene Türen. S.50

Die für „psychisch Kranke" bestimmten Dienstleistungen sind ein Teil ihrer Probleme, nicht die Lösung. Verrücktheit ist eine höchstpersönliche Erfahrung. Ihre Behandlung sollte es ebenfalls sein. S.52

Die Gewissheit, dass ich mir notfalls das Leben nehmen konnte, war eine Zeitlang mein einziger Trost. S.53

Wenn ich zu aufgewühlt bin um zu lesen, belehrt mich der Film und erzählt mir Geschichten, schenkt mir andere Bilder, andere Wörter, vertraute und fremde. S.54

In Kalifornien ergab eine Studie über Menschen, die das psychiatrische System am eigenen Körper erfahren hatten, dass die Mehrheit unter keinen Umständen dort noch einmal Hilfe suchen würde. S.58

Nur weil jemand das gleiche Leid erfahren hat, bedeutet das noch lange nicht, dass er oder sie sich wirklich einfühlen kann. S.59

Ich wurde 1977 das erste Mal verrückt, als ich mich in eine zugespitzte Stresssituation manövriert hatte. Meine Ehe war gerade geschieden worden; ich stand unter Druck meiner Diplomarbeit ... S.63

Der herbeigerufene Hausarzt empört, da ich ihm widersprach und mich nicht in die gewohnte Patientenrolle fügen wollte; S.63

Ich wurde in eine Anstalt verschleppt, wochenlang eingesperrt, mit höchstdosierten Neuroleptika mehr oder weniger vergiftet ... S.63

Die schikanösen Massnahmen meines Vorgesetzten waren zum Auslöser einer schweren depressiven Phase geworden. S.66

Ich ging Gedanken nach, die meinen Zusammenbruch begleitet hatten und erkannte, dass ich an meiner Lebenseinstellung gescheitert war. S.66

Anders als viele andere erhielt ich während der Behandlung Hinweise auf selbstschädigendes Verhalten. S.67

Es heisst: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Es heisst nicht, liebe ihn mehr. Ich übte Nein zu sagen. S.68

Verlustangst und Schuldgefühle hielten vom Nein sagen ab. Deshalb blieb nur die Depression oder der unbewusste Streik ... S.68

Eine weitere Falle, in die ich immer wieder tappe, ist, zu viel zu tun und mich dann zu übernehmen. S.71

Ein weiteres Werkzeug, welches mir geholfen hat, ist das intuitive selbsttherapeutische Schreiben. Auf diesem Wege konnte ich mein Schweigen brechen, fand Worte für das Unaussprechliche. S.74

Wie wir das Soteria Prinzip entdeckten. Regina Bellion erzählt hier eindrücklich. wie sie mit 7 anderen Psychoseerfahrenen per Zufall ein WG gründete und wie sie einander in der Not gemeinsam halfen, die Klapsmühle zu umgehen. S.76 – 83

Der Anrufer sprach schizophrenesisch oder war nicht zu verstehen ...Also nichts wie hin. Je grösser die Angst, desto höher kann sich die Aggressivität schrauben. Im Klartext: Sachbeschädigungen und Selbstverletzungen sind nach unserer Erfahrungen üblich. S.79

Wir sagen Ihm: Was du erlebst, ist Psychose, das geht vorbei, ich bleibe bei dir. Wir sagen: Ich glaube dir, dass du Gift riechst, aber ich kann es nicht riechen. Die Angst des Patienten und alles was er tut und äussert, wird natürlich ernst genommen S.79

Ausflüchte Lügen oder Beschwichtigungen sind völlig unangebracht. Wer aus eigener Unsicherheit heraus die Wahnideen des Betroffenen bestätigt, ist als Helfer nicht geeignet. Das hatten wir rasch herausgefunden. Wenn durch die Wahnvorstellungen des Betroffenen eigene Ängste des Helfers aktiviert werden, muss man sich schleunigst ablösen lassen und sich erst mal um sich selbst kümmern. S.80

Ein geeigneter Helfer ist diejenige Person, deren Anwesenheit im allgemeinen nicht als beunruhigend empfunden wird. S.80

Erst bei ruhiger gleichmässiger Atmung lässt die Panik nach. S.80 Egal wie schlimm die Psychose ist – die nächste Realitätsinsel kommt. S.80

Im psychotischen Zustand brauche ich vorrangig Ruhe, eine verlässliche wohlwollende Umgebung und die Sicherheit, dass meine Freunde sich an unsere Abmachungen halten. S.81

Eine Psychose scheint ihre eigene Dynamik zu haben – wie ein Nachttraum, der sich durch äussere Umstände zwar beeinflussen lässt, der aber zu Ende geträumt werden will. S.81

Die psychiatrische Zwangsbehandlung ist ja schon ein traumatisches Erlebnis, was die Situation der Verrücktheit noch mal verstärkt. S.100

Vorausverfügungen bieten eine Gelegenheit, sich konkret mit möglichen Krisen und deren Erfordernissen zu beschäftigen. Man konfrontiert sich damit, dass es möglicherweise nicht das letzte Mal war. Vorausverfügungen regen eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem Verlauf von Krisen an, mit Frühwarnzeichen, gewohnten Reaktionen und entsprechenden Alternativen. S.101

Eine Vorausverfügung verlangt von den Betroffenen eine genaue und ehrliche Selbst-Erforschung. S.102

Dämpfende oder anderweitig bewusstseinsverändernde Psychopharmaka werden dabei häufig als Hindernis betrachtet, weil sie die Nachvollziehbarkeit und Verarbeitung aussergewöhnlicher Erlebnisse beeinträchtigen können. S. 103

Verantwortung ist, seinen Behandlungsplan, den man sich selber gemacht hat, auch durchzusetzen. S.104

Als Höhepunkt extremer Erfahrung ist eine Krise auch Wendepunkt, sie ist zeitlich begrenzt und es folgt etwas Neues. Krisen stellen bisher Gelebtes in Frage, Gewohnheiten können möglicherweise nicht mehr aufrechterhalten werden. Dadurch, dass sie unsere bisherige Lebenseinstellung verstören, sind sie auch eine Chance, aus kognitiven Gefängnissen auszubrechen. S.105

Gesundheit kann man fördern, Krankheit kann man auch fördern. S. 106
Recovery heisst Erholung und Genesung von schweren Krisen. S. 107

In meiner psychotischen Phase konnte mein Gehirn Wichtiges nicht mehr von Unwichtigem trennen. Ich konnte keine Prioritäten mehr setzten und musste mich mit allem gleichzeitig beschäftigen. S. 108

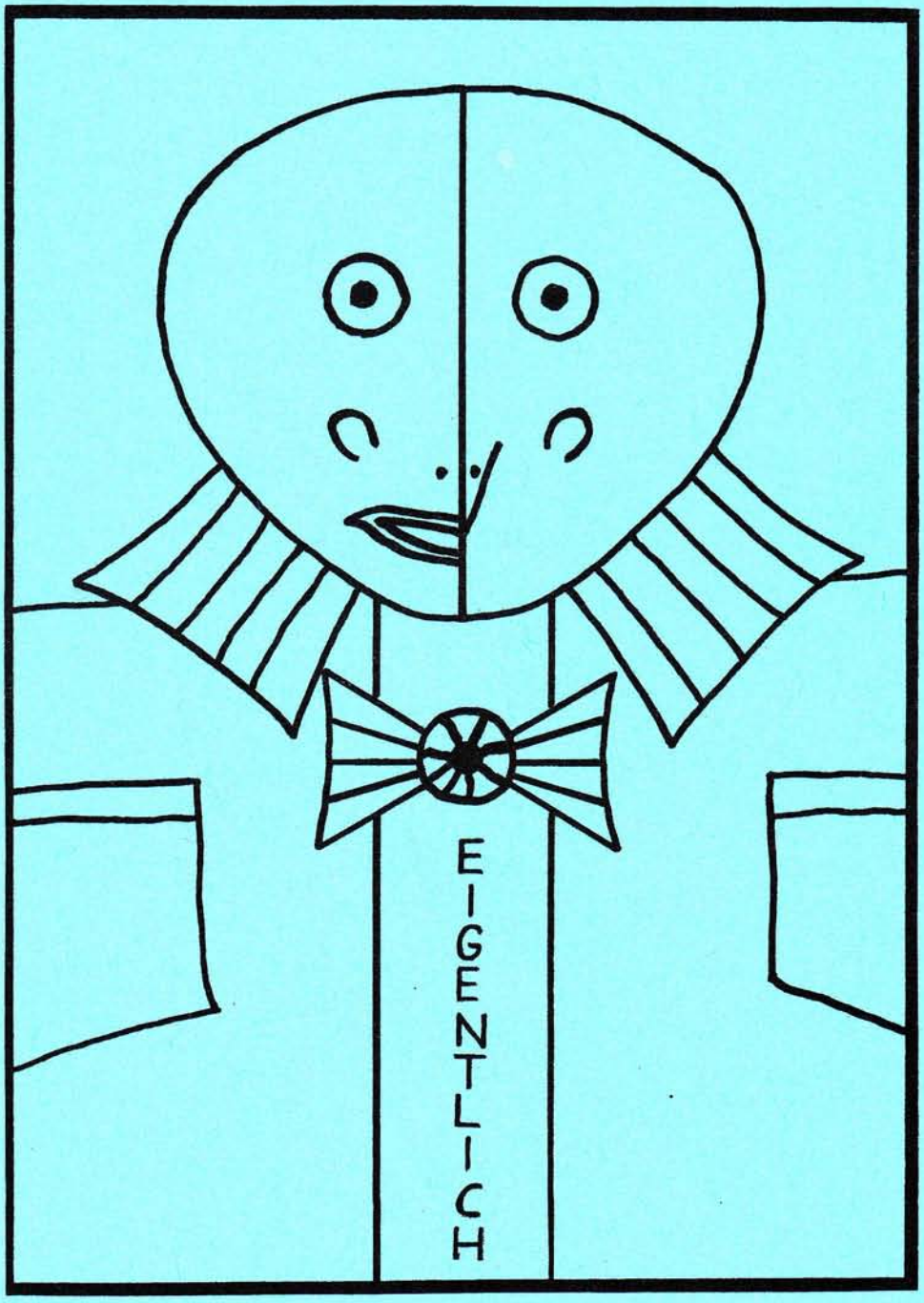
Leidende Menschen werden in der Psychiatrie zusammengesteckt. Dann wird erwartet, dass es einem besser geht. Als Patient lernt man, alle schlechten Eigenschaften auf die Störung zu schieben. (s.109)

zingg.beat@gmail.com

Preis Fr. 3.- / PatientInnen intern gratis

Kuckucksnest

Die andere Zeitschrift der Psychiatrie-Erfahrenen



Text und Bildbeiträge
Ausgabe Nr. 60 / Sept. / Okt. / Nov. 2009