

Das

Netzwerk Stimmenhören e.V.

stellt sich vor

Netzwerk Stimmenhören e.V.

**Uthmannstraße 5
12043 Berlin-Neukölln**

TEL./FAX:

030 – 78 71 80 68

E-MAIL

stimmenhoeren@gmx.de

HOME PAGE:

www.stimmenhoeren.de

Einführung

Über das Stimmenhören

15 Prozent aller Menschen haben außergewöhnliche Wahrnehmungen, drei bis fünf Prozent davon hören Stimmen, das heißt, sie hören ganz real gesprochene Worte, die nur sie selbst hören können. Die Stimmen können unterschiedliche Lautstärke und verschiedene Charaktere haben. Sie können als störend empfunden werden und unter Umständen viel Leid hervorrufen. Sie können aber auch schützende Funktion haben und unter günstigen Bedingungen eine Lebensbereicherung sein. Zu den Stimmen hörenden Menschen gehörten zum Beispiel Jesus, Hildegard von Bingen, Jeanne d'Arc, Gotthold Ephraim Lessing, C. G. Jung und Andy Warhol.

Wer oder was wird da laut? Welche Ursachen dafür gibt es? Dazu existieren unterschiedliche Theorien - eine allgemein gültige Erklärung gibt es nicht.

Oft bedeutet das Auftauchen der Stimmen eine erhebliche Verunsicherung. Sachliche Informationen und der Austausch mit unvoreingenommenen Gesprächspartner/innen, insbesondere mit anderen Stimmen hörenden Menschen, können dieser entgegenwirken. Meist ist die Unfähigkeit mit den Stimmen umzugehen das Problem und weniger das Hören von Stimmen an sich. Viele Stimmen hörende Menschen trauen sich nicht über ihre Erfahrungen zu reden. Allzu oft wird in unserer westlichen Kultur das Vorhandensein außergewöhnlicher Wahrnehmungen, wie zum Beispiel das Stimmenhören, lediglich als Zeichen einer Krankheit gesehen. Diese undifferenzierte Herangehensweise hilft den Betroffenen wenig, ihre Erfahrungen zu verstehen und zu bewältigen.

Das Netzwerk Stimmenhören e.V.

Seit 1998 gibt es in Deutschland das *Netzwerk Stimmenhören e.V.* (kurz: NeSt). Das NeSt berät und informiert Stimmen hörende Menschen, deren Angehörige und in der Psychiatrie oder Psychotherapie Tätige. Wir suchen dabei auch außerhalb der Psychiatrie nach neuen Wegen, wie Stimmen hörenden Menschen, die unter ihren Stimmen leiden, besser geholfen werden kann.

Toleranz steht an erster Stelle. Das heißt, wir akzeptieren jede Erklärung, die ein Stimmen hörender Mensch für seine Stimmen gefunden hat, wenn sie ihm hilft, die Stimmen in sein Leben zu integrieren. So stehen spirituelle, psychologische, biologische oder technische Erklärungsmodelle gleichberechtigt nebeneinander. Unser gemeinsamer Nenner dabei ist, (neue) Bewältigungsstrategien zu entwickeln beziehungsweise zu festigen.

Auch wenn wir außerhalb der Psychiatrie nach neuen Wegen suchen, heißt das nicht, dass wir gegen die Psychiatrie arbeiten. Uns ist bewusst, dass wir nur gemeinsam, das heißt Betroffene, Angehörige und in der Psychiatrie und Psychotherapie Berufstätige zusammen, Änderungen in der Gesellschaft und damit auch in der Psychiatrie herbeiführen können.

Um zu veranschaulichen, wie es zur Gründung des NeSt gekommen ist, müssen wir ein wenig ausholen.

Die Entwicklung der Stimmenhörerbewegung

Die Entwicklung in Europa

Alles beginnt eigentlich schon Mitte der 80er Jahre mit der Begegnung zweier Menschen in den Niederlanden: dem Sozialpsychiater Professor Marius Romme und der Stimmenhörerin Patsy Haagan, beide aus Maastricht. Patsy Haagan überzeugt Marius Romme davon, dass das Stimmenhören für sie eine sehr reale Erfahrung ist. Sie fragt ihn: „Wenn Sie an einen Gott glauben, den Sie nicht sehen können, warum glauben Sie dann nicht an meine Stimmen, die zumindest ich hören kann?“ Patsy hört sehr negative Stimmen, die sie schon oft zu Selbstmordversuchen getrieben haben. Psychiatrische Diagnosen und die Gabe von Medikamenten helfen ihr weder das Phänomen zu beseitigen noch es zu verstehen oder in ihr Leben zu integrieren.

Marius Romme wagt einen ungewöhnlichen Schritt: zusammen mit seiner Patientin tritt er in einer populären niederländischen Talk-Show auf. „Wenn Psychiater ihr nicht helfen können, vielleicht können es andere Menschen, die auch Stimmen hören?“ 450 Menschen mit Stimmen-Erfahrung melden sich, viele von ihnen waren noch nie in der Psychiatrie. Die Stiftung „*Weerklank*“ (Widerhall) wird gegründet. Eine Hilfsorganisation von und für Menschen, die Stimmen hören. Mehrere nationale und internationale Kongresse werden abgehalten und die Idee, anders als nur mit psychiatrischen Diagnosen und Medikamenten an das Stimmenhören heranzugehen, verbreitet sich weiter.

In England beschäftigt sich Paul Baker (Bruder eines

Stimmenhörers) damit, wie Stimmen hörenden Menschen besser geholfen werden könnte. Er recherchiert und lernt Marius Romme kennen. 1987 gründen er und andere das britische „*Hearing Voices Network*“, in dem heute etwa 1000 Menschen – Stimmenhörer/innen, Angehörige und professionelle Helfer/innen - organisiert sind.

Die Entwicklung in Deutschland

In den Niederlanden bekennt Professor Romme seine Ratlosigkeit gegenüber seiner Patientin Patsy Haagan. Daraus entwickelt sich die niederländische Stiftung „*Weerklank*“.

In Deutschland sucht die Psychiatrie-Erfahrene Dorothea Buck den Psychologen Dr. Thomas Bock in seinem Seminar für Studenten an der Universität Hamburg auf und beteiligt sich daran. Thomas Bock und seine Studenten stellen fest, dass sich die Seminare unter Beteiligung Betroffener wesentlich intensiver und lebendiger gestalten. Dies ist der erste Grundstein für die heutigen Psychose-Seminare. Sie sind inzwischen bundesweit verbreitet und werden von Angehörigen, Betroffenen und in der Psychiatrie Tätigen besucht.

Trotz unterschiedlicher Ansätze entwickeln sich ähnliche Geschichten. In beiden Fällen ist das Hauptanliegen, schwer verständliche Phänomene gemeinsam und offen zu diskutieren und aus zu undifferenzierten und psychiatrischen Erklärungen herauszurücken.

Thomas Bock und andere in unserem Sinne fortschrittliche Mitarbeiter/innen aus der Psychiatrie kommen mit Marius Romme in Berührung. Sie greifen die Idee auf, anders als bisher an das Stimmenhören heranzugehen. 1991 organisiert Ursula Plog in Berlin eine erste Tagung für Stimmen hörende Menschen. Trotz intensiver Öffentlichkeitsarbeit kommen in den Räumen der

Tagesklinik Reinickendorf nur 15 Menschen zusammen. Dennoch geht aus dem Treffen eine erste Selbsthilfegruppe hervor. Diese findet bis 1996 im Selbsthilfezentrum *SEKIS* in Berlin ein Domizil.

1995 drehen Thomas Bock und Irene Stratenwerth im Auftrag des NDR den Dokumentarfilm „Hören Sie Stimmen? – Neue Erkundung eines alten Phänomens“. Dieser zieht eine Welle von Post nach sich. So lernt Thomas Bock auch Günther Rieger aus Kiel und Hannelore Klafki aus Berlin kennen. Beide hören seit Jahrzehnten Stimmen und kommen unabhängig voneinander beinahe gleichzeitig auf die Idee, Selbsthilfegruppen für Stimmen hörende Menschen zu gründen. In der Hoffnung, möglichst viele Menschen mit Stimmen-Erfahrung zu erreichen, treten sie gemeinsam mit Thomas Bock, Marius Romme und Martha Tripels, einer Stimmenhörerin aus Holland, in einer Talk-Show auf. Im Gegensatz zum niederländischen Beispiel melden sich aber nur wenige Stimmen hörende Menschen.

Die Öffentlichkeitsarbeit geht weiter. 1997 werden im April in Hamburg und im Oktober in Berlin erste größere nationale Treffen organisiert. Die Medien greifen das Thema auf. Es folgen weitere Fernsehauftritte und mehrere Zeitungsartikel. Indessen entstehen bereits bundesweit weitere Selbsthilfegruppen beziehungsweise stellen sich Kontaktpersonen für den Aufbau von Gruppen zur Verfügung. Es entsteht schon ein kleines Netzwerk. Doch die Zahl der aktiven Menschen, Zeit, Geld und Kraft sind begrenzt. Auf der Oktober-Tagung in Berlin beschließen wir deshalb unser Netzwerk als gemeinnützigen Verein zu gründen.

Die Gründung des „Netzwerkes Stimmenhören“

1998 findet eine gemeinsame Veranstaltung des *Dachverbandes psychosozialer Hilfsvereinigungen*, des *Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener* und der *Deutschen Gesellschaft für soziale Psychiatrie* statt. Thema: „Ich und die Psychiatrie“. Davon können auch viele Stimmen hörende Menschen ein Lied singen. Stimmen können leider so negativ beherrschend im Vordergrund stehen, dass viele Hilfe in der Psychiatrie suchen müssen. Allzu oft werden dort die Stimmen eher formal als Kriterium für die Feststellung einer seelischen Erkrankung betrachtet und die Behandlung stützt sich vorwiegend auf Medikamente. Inhalte und mögliche Bedeutungen der Stimmen werden selten untersucht.

Um gerade auch in der Psychiatrie ein neues Verständnis sowie eine differenziertere Herangehensweise für das Phänomen „Stimmenhören“ zu erreichen, wollen wir unser Netzwerk gründen. Wie in den Niederlanden und in Großbritannien setzen auch wir auf gleichberechtigten „Dialog“ zwischen Stimmenhörenden, deren Freund/innen, Angehörigen und in psychiatrischer und psychotherapeutischer Praxis und Forschung Tätigen. Wir möchten unsere Erfahrungen austauschen mit dem Ziel,

gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu vergrößern sowie Verständnis, Toleranz und Akzeptanz füreinander und in der Gesellschaft zu fördern.

Noch läuft die Vernetzung, Koordination und Sammlung der Adressen über Thomas Bock in Hamburg. Am 23. Mai 1998 ist es dann so weit: in Kaufbeuren findet die Gründungsversammlung statt. Stimmen hörende Menschen, Angehörige und in der Psychiatrie Tätige erarbeiten und verabschieden gemeinsam die Satzung. Mitglied im Netzwerk Stimmenhören (NeSt) kann jede/r werden, die/der Stimmen hört, Angehörige/r eines Stimmen hörenden Menschen ist, sich beruflich damit beschäftigt oder einfach unsere Ziele unterstützen und zu ihrer Verwirklichung beitragen möchte.

Nach der Gründung hat das NeSt seinen Sitz in Berlin. Einmal in der Woche für einige Stunden stellt uns das Selbsthilfezentrum *SEKIS* ein kleines Büro zur Verfügung. Erste Faltblätter entstehen und immer mehr Gruppen bilden sich im Bundesgebiet. Außerdem richten wir im Internet eine Homepage (www.stimmenhoeren.de) ein. Nicht zuletzt dadurch werden wir zunehmend bekannter. Immer mehr Post und telefonische Anfragen erreichen uns. Bald wird klar: wir müssen wieder ein Treffen organisieren, denn das Bedürfnis, sich auszutauschen, ist groß.

Im Dezember 1999 findet in Berlin ein weiterer Kongress statt – diesmal international. Zirka 200 Gäste aus dem In- und Ausland diskutieren über das Stimmenhören und es wird deutlich, wie wichtig gerade auch der internationale Austausch ist. Thema des Kongresses: „*Stimmenhören im Wandel*“. Die zentrale Forderung ist wieder, mit Stimmen hörenden Menschen über die Stimmen zu reden – besonders dann, wenn sie sehr belastend sind.

Nach dem Kongress wird deutlich: Das Büro im *SEKIS* wird zu klein. Im März 2000 ziehen wir als Untermieter in das

Tageszentrum der *Pinel-Gesellschaft* in Schöneberg. Hier lassen wir uns ein eigenes Telefon und einen Faxanschluß legen.

Die Zahl der aktiven Mitglieder ist zwar nicht sehr groß, aber die wenigen, welche sich engagieren, sind mit viel Elan bei der Sache - natürlich ehrenamtlich, denn das NeSt finanziert sich nur durch Mitgliedsbeiträge und gelegentliche kleine Spenden.

Im November 2001 ist es wieder so weit: Wir veranstalten unseren dritten Kongress in Berlin. Die Doppeldeutigkeit des Themas „*Leben und arbeiten mit Stimmen*“ wird vom NeSt bewusst gewählt. In Vorträgen und Arbeitsgruppen können die Teilnehmer/innen erfahren, wie Stimmenhörer/innen an den Stimmen arbeiten, als auch diskutieren, wie und ob arbeiten trotz Stimmenhören möglich ist. Gleichzeitig geht es aber auch darum, wie Stimmen hörende Menschen – ob nun mit oder ohne Arbeit – mit den Stimmen leben.

Internationales

Im Sommer 1998 wird das internationale Netzwerk „*Intervoice*“ gegründet. Mitgliedsländer sind: die Niederlande, Großbritannien, Italien, Japan, Deutschland, Schweden, Finnland, Norwegen und Portugal. Auf der Basis einer neuen Herangehensweise an das Phänomen Stimmenhören widmet sich *Intervoice* der Erforschung, Entwicklung und Verbreitung möglicher Bewältigungsstrategien. Auch auf internationaler Ebene wird dabei auf Austausch und Zusammenarbeit zwischen „Expert/innen aus Erfahrung“ und „Expert/innen aus Beruf“ gesetzt. Somit wächst die Hoffnung, dass unsere Hauptbotschaft international verbreitet wird: Stimmenhören muss nicht zwangsläufig ein Zeichen einer psychiatrischen Erkrankung sein. Es ist eine besondere

Wahrnehmungsform und kann sich je nach den Bedingungen des Einzelnen zu einer Lebensbereicherung oder auch zu einer quälenden Erfahrung entwickeln.

Tätigkeiten des NeSt

Information und Beratung

Zweimal wöchentlich bieten wir persönliche und telefonische Beratung sowohl für Betroffene und/oder deren Angehörige als auch für Berufstätige aus Psychiatrie, Psychotherapie und Betreuung.

Wir

- nehmen uns Zeit für zwanglose Einzelgespräche
- zeigen mögliche Hilfen im Umgang/bei der Arbeit mit den Stimmen beziehungsweise mit Stimmen hörenden Menschen auf
- informieren über die konkreten Angebote im NeSt (offene Selbsthilfegruppen, Trialoggruppen etc.)
- vermitteln Kontaktadressen oder -personen im gesamten Bundesgebiet
- informieren über Aktivitäten (Veranstaltungen, Weiterbildungen etc.)
- Im Aufbau sind zwei weitere Beratungsanschlüsse –

einer in Mannheim und ein zusätzlicher in Frankfurt am Main

Kommunikation und Mitarbeit

In Selbsthilfegruppen, triadisch besetzten und therapeutisch begleiteten Gruppen besteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs, gegenseitiger Unterstützung und der aktiven Mitarbeit.

Da bei unseren Kontaktpersonen und Gruppen eine relativ große Fluktuation besteht, sind wir ständig auf der Suche nach weiteren Kontaktpersonen. Wer Kontaktperson für das NeSt wird, muss nicht Mitglied sein, wir erwarten aber, dass die satzungsgemäßen Ziele des NeSt vertreten werden.

Zur Zeit entstehen mehrere überregionale Arbeitsgruppen zur Öffentlichkeitsarbeit, zur Schaffung eines Kontaktzentrums und zur Zusammenarbeit mit Therapeut/innen u. a., die sich beruflich mit dem Stimmenhören beschäftigen.

Fortbildungsseminare

Alle Fortbildungen richten sich immer sowohl an (Psychiatrie-) Mitarbeiter/innen als auch an Angehörige und Betroffene.

Seit 1997 bieten wir über die *Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie*, seit 2000 über die *Wannsee-Akademie* in Berlin und seit 2002 auch direkt über das NeSt ein- und zweitägige Seminare zum Thema „Stimmenhören“ an.

Auf Anfrage besuchen wir psychiatrische Krankenhäuser, Psychoseseminare, Tagesstätten, Volkshochschulen und andere Einrichtungen für zwei- bis dreistündige Kurzfortbildungen.

Einerseits möchten wir damit Verständnis wecken und einen neuen Zugang zum Stimmenhören vermitteln,

andererseits aber auch konkrete Anregungen für die Arbeit mit den Stimmen beziehungsweise mit Stimmen hörenden Menschen bieten. Die Entwicklung kurz- und langfristiger Bewältigungsstrategien soll es Stimmenhörer/innen ermöglichen, ihr Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen und so eine (weitere) Psychiatrisierung in der Akutpsychiatrie, aber auch im ambulant/komplementären Bereich zu verhindern.

Öffentlichkeitsarbeit

Bei Interesse der Medien am Thema Stimmenhören stellen wir Interviewpartner/innen zur Verfügung. Außerdem versuchen wir immer, auf geeigneten psychosozialen Veranstaltungen, Gesundheitstagen oder ähnlichen Ereignissen (wie z.B. beim Kirchentag in Stuttgart oder beim Selbsthilfetag in Berlin-Neukölln) zumindest mit einem Informationsstand präsent zu sein.

„Unser kleines Stimmenhörerjournal“

Im Laufe der Jahre hat es sich als Mitgliederrundbrief des NeSt etabliert. Es erscheint vierteljährlich, bereits im sechsten Jahrgang. Schwerpunkt des Journals sind Erfahrungsberichte über das Stimmenhören aus unterschiedlichsten Perspektiven. An dieser Stelle möchten wir alle Angehörigen und in der Psychiatrie, Psychotherapie und Betreuung Tätigen ausdrücklich ermutigen, noch mehr über ihre Erfahrungen mit Stimmen hörenden Menschen und ihre Einstellung zu diesem Thema zu schreiben. Immer wieder berichten wir auch aus den Mitgliedsländern von

Intervoice, sodass unsere Leser/innen auch über Aktivitäten der Stimmenhörer-Bewegung im Ausland informiert sind. Das Journal kann – unabhängig von der Mitgliedschaft – abonniert werden.

Internetpräsenz

Auf unserer Homepage www.stimmenhoeren.de finden Sie unter anderem verschiedene Stimmenhörerjournale, aktuelle Termine, ein Diskussionsforum, bundesweite Kontaktpersonen und Gruppen und weiterführende Links. Zwischen Januar und Dezember 2001 besuchten weit über 5000 Menschen unsere Homepage.

Über die E-Mail-Adresse stimmenhoeren@gmx.de können Sie uns persönlich kontaktieren.

Kooperation

Wir arbeiten mit anderen Verbänden, zum Beispiel mit der *Deutschen Gesellschaft für soziale Psychiatrie*, zusammen, um die Diskussion zum Phänomen Stimmenhören auch dort voranzutreiben, indem wir auch auf ihren Veranstaltungen Referate halten oder Arbeitsgruppen gestalten.

Dabei verstehen wir uns nicht als Konkurrenz zu anderen Verbänden wie zum Beispiel dem *Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener* oder dem *Verband der Angehörigen psychisch Kranker*, sondern im Gegenteil als Ergänzung. Das Besondere an unserem NeSt ist ja, dass hier nicht nur die Betroffenen Mitglied werden können, sondern eben auch Angehörige und in der Psychiatrie und Psychotherapie Berufstätige.

Ständigen Kontakt unterhalten wir zu *Intervoice* und beteiligen uns so an Austausch und Zusammenarbeit auch auf internationaler Ebene.

Veranstaltungen

Zum Thema Stimmenhören haben wir schon mehrere Kongresse organisiert und bieten diese in zweijährigem Rhythmus auch weiterhin an. Damit möchten wir an erster Stelle den gegenseitigen (überregionalen) Austausch ermöglichen, aber auch die Öffentlichkeit informieren und mögliche neue Mitglieder interessieren. Die bisherigen Themen waren: 1997: „Hören auch Sie Stimmen?“; 1999: „Stimmenhören im Wandel“; 2001: „Leben und arbeiten mit Stimmen“.

Berlin, 2002