



<omnibus> feiert

Unser Grillfest feierten wir bei herrlichem Sonnenschein am See. Wir genossen einen wunderschönen Abend am Lagerfeuer. Andreas machte uns allen eine große Freude mit Leuchtbällons und Feuerwerk.



<omnibus> greift um sich

Wir freuen uns, dass wir im Frühjahr 2011 mit dem Ausbildungsprogramm für ehrenamtliche MitarbeiterInnen starten können.

Wenn DU psychiatrieerfahren bist, und dir vorstellen kannst, bei uns ehrenamtlich mitzuarbeiten, melde dich in unserer Beratungsstelle unter 05574-54695. Wir freuen uns auf DICH!

<omnibus> plant

Dank dem Amt der Vorarlberger Landesregierung haben wir die Möglichkeit unsere neue <omnibus> Haltestelle im Jänner 2011 zu eröffnen.

Die neuen Räumlichkeiten befinden im selben Gebäude.

Die Beratungsstelle feiert 2011 ihr 10-jähriges Bestehen.

Wir möchten diesen Anlass und die Eröffnung unserer <omnibus> Haltestelle gerne mit Euch feiern! Nähere Informationen folgen!

<omnibus> termine

Lesung mit Manfred Strolz „Zeit, wofür Zeit?“

--- am Mittwoch, 22. September 2010, 9.30 Uhr,
im Mittwochscafe im aks-Tageszentrum, Riedgasse 21, Dornbirn

Generalversammlung Verein <omnibus>

--- am Donnerstag, 30. September 2010, 18.00 Uhr
im Hotel Messmer in Bregenz

NEU! 1. <omnibus> Filmnachmittag

Film „Recovery – Wie die Seele gesundet“

Psychiatrie-Erfahrene erzählen von ihren Lebenswegen

--- am Freitag, 01. Oktober 2010 von 14.00 bis 16.30 Uhr

in der Hauptschule Egg, Pfister 825

Mit Diskussionsmöglichkeit und Kaffee & Kuchen im Cafe Kontakt

Zukünftig jeden ersten Freitag im Monat Filmnachmittag.

Programm auf Anfrage in der Beratungsstelle

<omnibus> Stammtisch

--- jeweils erster Dienstag im Monat, mit Eva und Mirko

von 14.30 bis 16.30 Uhr im Gösserbräu Bregenz

<omnibus> Singen

--- jeweils zweiter Dienstag im Monat, mit Helga Maria und Wolfgang

von 14.30 bis 16.30 Uhr in der Beratungsstelle <omnibus>

Start 11. Jänner 2011

<omnibus> Denkfabrik

--- jeweils vierter Dienstag im Monat, mit Dagmar und Stefan

von 14.30 bis 16.30 Uhr in der Beratungsstelle <omnibus>

NEU! Selbsthilfegruppe Borderline

--- jeden Dienstag um 18.00 Uhr in der Beratungsstelle <omnibus>

Erstes Treffen: 05. Oktober 2010

<omnibus> literaturtipps

--- Thomas Bock

--- **Eigensinn und Psychose - Noncompliance ist möglich**

Thomas Bock beschreibt, wie er mit Menschen, die in ihrer Umgebung als eigensinnig aufgefallen sind, um eine kooperative, tragfähige Beziehung gerungen hat. Sein Buch ist allen LeserInnen, die an einer grundlegenden Veränderung der Psychiatrie interessiert sind, sehr zu empfehlen!

--- Andreas Knuf

--- **Gesundung ist möglich! Borderline Betroffene berichten.**

Dieses Buch zeigt, dass Genesung von einer Borderline-Störung möglich ist, und wie sie gelingen kann. Ein Mutmachbuch!

Österreichische Post AG, Info.mail, Entgelt bezahlt

6. Ausgabe, September 2010

Herausgeber:

Beratungsstelle <omnibus>

Interessensvertretung

Psychiatrie-Erfahrener

Anton-Schneider-Str. 21

6900 Bregenz

T: 05574-54695

M: 0664-444 6379

omnibus.beratung@vol.at

www.psychiatrie-erfahrene.at

Spendenkonto:

Sparkasse Bregenz,

BLZ: 20601, Kto: 00800002396



<omnibus>
blättle
Interessensvertretung Psychiatrie-Erfahrener

**Warte nicht auf den Wind,
nimm selbst die Ruder in die Hand.**

Charles Augustus LINDBERGH (1902 - 1974), amerikanischer Flugpionier



erfahrungsbericht

von Stefan

Bereits im Alter von ca. 19 Jahren litt ich an depressiven Verstimmungen und zweifelte stark am Sinn des Lebens. 1991 geriet ich erstmals in einen Zustand absoluter Euphorie, welcher mit einer Zwangseinweisung in die Psychiatrie und der aus heutiger Sicht verfrühten Diagnose (dem Stempel) einer bipolaren affektiven Störung (manisch-depressiv) endete.

Danach begann eine mühsame Fahrt durch die eigentlich normale Achterbahn des Lebens, geprägt von extremsten Höhen und lähmenden Depressionen bis hin zur akuten Suizidalität. Meine phasenhaft veränderten Bewusstseinszustände führten mich mehrfach, zum Teil monatelang in die stationäre Psychiatrie. Und genau dort, wo ich mir am meisten Hilfe bei der Bewältigung meiner „Lebenskrisen“ erwartet hätte, musste ich die schlimmsten Erfahrungen meines Lebens machen. Chemische Keulen, verabreicht mit massiver körperlicher Gewalt und psychischer Druck gepaart mit Einschränkungen der persönlichen Freiheit waren mehrfach die Antwort auf meine seelischen Hilferufe. Vollgepumpt mit Neuroleptika, die auch für die Sedierung eines Pferdes gereicht hätten, durfte ich dann „symptomfrei“ wieder zurück ins Leben, um dort ein Stück weit wieder von vorne zu beginnen. Das Rätsel um die „Erkrankung“, die Identifikation mit der Diagnose, die Scham für mein Verhalten in psychotischen Krisen, die Selbst- und Fremdstigmatisierung waren dabei Hürden, die es fortlaufend zu überwinden galt.

Hier möchte ich aufzählen, was für mich hilfreich war und ist: Meine Herkunftsfamilie und viele Freunde, die sehr engagiert immer zu mir gehalten haben, meine Lebensgefährtin und mein kleiner Sohn, Ärzte, Pfleger und Therapeuten, die mich als Individuum, nicht als Diagnose behandelten. Auch die Möglichkeit Ausbildungen zu machen und Arbeitgeber, die mich „trotzdem“ anstellten waren eine große Stütze. Weiters der Austausch mit anderen Psychiatrie-Erfahrenen im Rahmen von <omnibus>, im Krankenhaus oder einer WG. Wesentlich auch die Erkenntnis, dass eine psychiatrische Diagnose kein lebenslänglich passiv zu erdulndendes Schicksal sondern eine bewältigbare Herausforderung darstellt und die Hoffnung auf Gesundheit (im Sinne von Recovery) mehr als berechtigt ist. Meine Überzeugung ist auch, dass eine seelische Erkrankung in irgendeiner Form Sinn macht und daher nicht einfach als eine Neurotransmitterstörung im Gehirn abgetan werden darf.

Persönlich versuche ich negativen Stress zu vermeiden, immer wieder zur Ruhe zu kommen, dem Leben mit einer gewissen Gelassenheit zu begegnen, auf meine persönlichen „Alarmsignale“ zu achten und das, was ich persönlich unter „Sinn“ verstehe, auch umzusetzen.

Mitgeben möchte ich den LeserInnen, die selbst betroffen sind den Mut, zu sich zu stehen und die Hoffnung auf ihre individuelle Gesundheit.

<omnibus> ist aktiv

Recovery-Veranstaltung im Montagscafe in Bludenz



v.l.: Paul Hahn, Dagmar Moll, Petra Berchtold, Stefan Hagleitner, Gaby Rudolf, Thomas Struber

Am Montag, 26. Juli 2010 fand im gemeinsam mit aks Bludenz und HPE Vorarlberg durchgeführten trialogischen Montagscafé eine Schwerpunktveranstaltung, organisiert von der Beratungsstelle <omnibus>, mit dem Titel „Recovery - Was können wir von einander lernen?“ statt.

Nach einem sehr eindrücklichen Impulsreferat der Psychologin Gaby Rudolf (CH), in welchem sie auch ihre eigene Psychose-Erfahrung authentisch einfließen ließ, konnte das zahlreich erschienene Publikum Fragen stellen.

Abschluss des sehr interessanten Vormittages war ein gemütlicher Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Wir danken Gaby Rudolf für ihre Vermittlung des Recovery-Gedankens, allen Helfern, den BesucherInnen für ihr Interesse und für die freiwilligen Spenden.

das recovery-modell

...ist eine wichtige Leitlinie für unsere Arbeit in der Beratungsstelle <omnibus>. Es besteht aus sieben Grundgedanken, welche wir fortlaufend in unserem <omnibus> Blättle vorstellen werden.

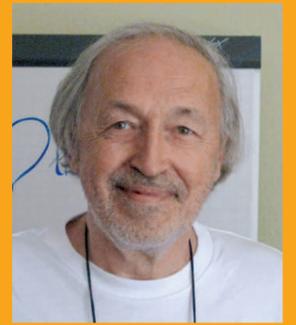
2. Recovery Grundsatz: Ohne Hoffnung geht es nicht!

Hoffnung auf eine positive Entwicklung ist ein zentraler Faktor, der darüber entscheidet, ob Gesundungsprozesse in Gang kommen.

Neben der Hoffnung der Betroffenen ist auch die der Angehörigen und der Fachpersonen zentral.

studie

„Erfahrungen mit Zwangsmaßnahmen im Rahmen der stationären psychiatrischen Behandlung aus Sicht der Patienten und des Klinikpersonals“



Univ. Prof.
Dr. med. univ. Ulrich Meise

Prof. Ulrich Meise, Psychiater in Innsbruck, bat uns um Unterstützung bei dieser Studie, bei welcher er Peers interviewte, die Erfahrungen mit Gewalt und Zwang in der Psychiatrie machen mussten.

Laut Prof. Meise sind Zwangsmaßnahmen auch unter Fachpersonen ein Tabuthema, welchem bislang zu wenig Bedeutung zukam. Für die Betroffenen handelt es sich oft um schwere Traumatisierungen, die nicht aufgearbeitet wurden. Allein im Landeskrankenhaus Rankweil wurden 2009, lt. Jahresbericht der IfS-Patientenrechtsanwaltschaft, 500 Fixierungen durchgeführt. Neben einer Sensibilisierung und Enttabuisierung gegenüber dieser Thematik muss es Ziel sein Gewalt und Zwang im psychiatrischen Alltag drastisch zu reduzieren.

tagung

**20 Jahre Psychiatrische Dienste
SRO Langenthal in Bern**

Am 2. Juli 2010 nahm das Team der Beratungsstelle <omnibus> an der Jubiläumsveranstaltung unter dem Motto „Beziehungs- und bedürfnisorientiertes Arbeiten im psychiatrischen Alltag“ teil.

Neben anderen Programmpunkten gab es folgende Highlights:

Ein Vortrag von Thomas Bock zum Thema „Eigensinn und Psychose“ und eine Peer, die von ihrem persönlichen Recovery berichtete.

Spannend war auch ein Workshop in welchem dargelegt wurde, dass eine psychiatrische Akutstation so gut wie ohne Zwang und Gewalt geführt werden kann.



Prof. Dr. phil.,
Diplom-Psychologe Thomas Bock

dank

Das Team der Beratungsstelle <omnibus> wurde 6 Jahre durch Supervision von Christian Hörl begleitet.

Wir bedanken uns herzlich bei Christian für sein Mitgehen in oft sehr turbulenten Zeiten, in denen er uns immer ein festigender Anker war.



Mag. Christian Hörl