

## Gruppen und Beratungen

(Selbsthilfegruppen: nur Stimmenhörer,  
Triologgruppen: für Stimenhörer, Angehörige  
und Professionelle)

**Selbsthilfegruppe Berlin - Schöneberg -**  
Treffen jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat,  
18:00 bis 20:00 Uhr

**Triologgruppe Berlin - Schöneberg -**  
Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,  
18:00 bis 20:00 Uhr

**Veranstaltungsort der Schöneberger Gruppen:**  
Pinel Tageszentrum  
Eingangsgebäude S-Bhf. Schöneberg,  
Richtung Ebersstraße 67, 10825 Berlin

**Triologische Selbsthilfegruppe - Berlin Marzahn -**  
Rolf Fahrenkrog-Petersen  
Alle 14 Tage mittwochs um 14:00 Uhr  
vorherige Anmeldung unter: 030 / 891 557 86  
Alt-Marzahn 30(a), 12685 Berlin  
in der Kontakt & Begegnungsstätte "Das Ufer"

**Offene Psychosegruppe**  
Moderation: Ingrid Krumik  
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15:30 - 17:00 Uhr,  
nur nach Vorgespräch jeweils 15:00 Uhr  
nach vorheriger Anmeldung unter: (030) 792 90 20  
Reha-Steglitz, Albrechtstraße 15, 12167 Berlin

**Triologische Klangschalengruppe auf Anfrage**  
sabine.diesing@gmx.de, 66 46 17 09

**Telefonberatung**  
Berlin, NeSt: (030) 78 71 80 68,  
Di 15:00 - 17:00, Mi + Do 14:00 - 17:00 Uhr  
Neustadt/Weinstraße:  
(06321) 187 44 04, Anrufbeantworter  
Köln, Kontaktstelle für Psychiatrieerfahrene:  
(0221) 95 15 42 58, Mo 11:00 - 14:00 Uhr

## Literaturempfehlungen

### **„Stimmenhören akzeptieren“**

M. Romme / S.Escher, NEUNPLUS1 Verlag 2002,  
ISBN 3-936033-09-9

### **„Die innere Stimme“**

P. Baker, bei: Netzwerk Stimmenhören (1,50 Euro)

### **„Aufbruch aus dem Angstkäfig - Ein Stimmenhörer berichtet“**

Andreas Gehrke, Paranus Verlag 2003  
ISBN 3-926200-53-7

### **„Unser kleines Stimmenhörerjournal“**

Rundbrief des NeSt; vierteljährlich (1,50 Euro)

### **„Meine Stimmen - Quälgeister und Schutzengel“ Texte einer engagierten Stimmenhörerin**

Hannelore Klafki, Antipsychiatrie Verlag, Berlin 2006,  
ISBN 3-925931-42-2

### **„Stimmenhören verstehen und bewältigen“**

R. Coleman / M. Smith, Psychiatrie Verlag, Psycho-  
soziale Arbeitshilfen Nr. 14, ISBN 3-88414-247-X

### **“Höllqual oder Himmelsgabe?”,**

Hg.: Hartwig Hansen,  
Stimmenhörer berichten, Paranus Verlag,  
ISBN 978-3-9406 36-33-1

### **“Stimmen im Kopf”,**

eine Doku mit Stimmenhörern von Anja  
Krug-Metzinger  
(bei ihr die DVD bestellbar)

Netzwerk Stimmenhören e.V.

STIMMEN  
Sie hören  
Stimmen?



Das  
NeSt  
informiert, berät, hilft

**Anschrift:** Schudomastraße 3  
12055 Berlin

**Tel.:** (030) 78 71 80 68

**Fax:** (030) 68 97 28 41

**E-Mail:** stimmenhoeren@gmx.de

**Internet:** www.stimmenhoeren.de

## Über das Stimmenhören

Nach neueren Erkenntnissen hören dreizehn Prozent aller Menschen Stimmen, das heißt ganz real gesprochene Worte, die außer ihnen selber niemand vernimmt. 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 z.B. Robert Schumann, Virginia Woolf, Gotthold E. Lessing, Jesus, Hildegard von Bingen, Jeanne d'Arc, C. G. Jung und Andy Warhol.

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

Oft bedeutet das Auftauchen der Stimmen eine erhebliche Verunsicherung. Sachliche Informationen und Austausch mit unvoreingenommenen Gesprächspartnern, besonders mit anderen Stimmenhörenden, können dieser entgegenwirken. Die Unfähigkeit, mit Stimmen und deren Inhalten umzugehen, ist oft das Problem und weniger das Hören von Stimmen an sich.

Viele Menschen, die Stimmen hören, trauen sich nicht über ihre Erfahrungen zu reden. Allzu oft wird in unserer westlichen Kultur das Vorhandensein außerhalb gewöhnlicher Wahrnehmungen, wie zum Beispiel das Stimmenhören, lediglich als Zeichen einer Krankheit gesehen. Diese undifferenzierte Herangehensweise ist für die Betroffenen nicht hilfreich und unterstützt sie nicht dabei, ihre Erfahrungen zu verstehen und zu bewältigen.



Unsere Arbeit wird unterstützt durch die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen.

Druck: Die Brücke Lübeck, Digitaldruck

## Über das Netzwerk

Seit 1998 gibt es in Berlin das *Netzwerk Stimmenhören e.V. (NeSt)*. Das NeSt berät und informiert Stimmen hörende Menschen, Angehörige, Interessierte und im psychosozialen Bereich Tätige. Wir suchen dabei auch außerhalb der Psychiatrie nach neuen Wegen, Stimmen hörenden Menschen, die unter ihren Stimmen leiden, zu helfen.

Die Aktiven des NeSt engagieren sich ehrenamtlich.

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 und bereits vorhandene zu festigen.

Auch wenn wir außerhalb der Psychiatrie nach neuen Wegen suchen, heißt das nicht, dass wir gegen sie arbeiten. Uns ist bewusst, dass wir nur gemeinsam, d.h. Stimmenhörende, Angehörige, Interessierte und im psychosozialen Bereich Tätige, Änderungen in der Gesellschaft und damit auch in der Psychiatrie herbeiführen können.

Das Netzwerk Stimmenhören e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Berlin.

Informationen über Aktivitäten, Kontaktpersonen und Gruppen, Fortbildungen, Mitgliedschaft, Veröffentlichungen und dergleichen werden dort vermittelt.

**Wir laden alle Interessierten herzlich zur Mitarbeit und Unterstützung ein.  
Für Spenden sind wir sehr dankbar.**

### Bankverbindung:

Netzwerk Stimmenhören e.V.

**Bank für Sozialwirtschaft**

IBAN: DE31100205000003310500

BIC: BFSWDE33BER

## Ziele des NeSt

- Interessenvertretung von Stimmen hörenden Menschen mit dem Ziel, Hilfsangebote zu erweitern
- Zusammenführung von Stimmenhörern; Unterstützung von Gruppengründungen
- Förderung des Erfahrungsaustausches zwischen Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und im psychosozialen Bereich Tätigen (Tagungen, Seminare, Trialoggruppen)
- Abbau von Vorurteilen in der Gesellschaft gegenüber dem Stimmenhören (Öffentlichkeitsarbeit)
- Vermittlung von Informationen und Erfahrungen im Umgang mit Stimmen hörenden Menschen (Selbsthilfe, Beratungen, Fortbildungen)
- Herausgabe und Verbreitung von Informations- und Fortbildungsmaterialien
- Unterstützung von Forschung, die dem besseren Verständnis von Stimmen und dem hilfreicherem Umgang mit ihnen dient

# Kontakt

NeSt e.V.



**Information, Beratung & Hilfe  
Veranstaltungen & Fortbildung**

**Netzwerk Stimmenhören e. V.**

Schudomastraße 3, 12055 Berlin

### Verkehrsanbindung:

- **U7** (bis S+U-Bhf. Neukölln)
- **S41/S42** (bis S-Bhf. Sonnenallee)
- **M41** (Bus bis Herzbergplatz)