



{% if ( contact.NAME == "" ) %}

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

# August 2023

{% endif %}



**Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte!**

Die im Newsletter geäußerten Ansichten und Meinungen sind allein jene der

Verfasser und spiegeln nicht unbedingt den Standpunkt des Lvpeh e.V. wider.

Die Jahresbroschüre 2022 kann als [PDF \(35MB\) heruntergeladen](#) werden. Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit 3,2MB zum [herunterladen](#).

Ich beschäftige mich schon länger mit dem Thema Patientenverfügung. Ich habe sogar mehrfach versucht ein Formular für mich auszufüllen. Habe verschiedene Vordrucke dabei genutzt. Bin dann aber immer über Formulierungen oder andere Punkte gestolpert und war verunsichert, ob ich das alles so richtig mache und ob ich das so möchte. Umso mehr freue ich mich, dass der Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen dieses Thema aufnimmt und ein Hessentreffen diesem Thema widmet. Ich freue mich auf den [14.10.2023 an dem Matthias Seibt in der alten Backstube dazu von 13:00Uhr bis 19:00Uhr ein Seminar für uns veranstaltet](#).

Bis dahin allen eine gute Zeit! Aber vielleicht sehen wir uns ja auch schon vorher bei der Frankfurter Psychiatrie-Woche, bei der der Landesverband auch aktiv vertreten ist und Frau Dr. Susanne Conrad einen Exkurs in die Welt des Schreibens veranstaltet. [Die Frankfurter Psychiatriewoche findet vom 7.09. bis 15.09.2023 statt](#).

Wenn Euch andere Inhalte für Hessentreffen interessieren, schickt uns gerne eine Mail. Wir freuen uns über Eure Ideen und Vorschläge!

Eure Michaela

## Ausflug nach Limburg

Wir planten schön länger einen gemeinsamen Ausflug mit unserer [Selbsthilfegruppe für Seelische Gesundheit Taunusstein](#). Am Samstag, den 12. August 2023 war es dann soweit. Wir trafen uns in [Idstein](#) am Bahnhof, lösten eine Sammeltageskarte nach [Limburg](#) und warteten auf den Zug. Der Zug kam pünktlich und wir fuhren etwas mehr als eine halbe Stunde bis nach Limburg zum Bahnhof. Auf der Fahrt regnete es, aber in Limburg empfing uns strahlender Sonnenschein. Also entschlossen wir uns die Regenpause auszunutzen und als erstes durch die Altstadt zum [Dom](#) und zum [Schloss](#) zu laufen. Einige steile Treppen führten uns auf den Vorplatz vor den Dom. Wir hatten Glück und konnten noch den Dom von innen besichtigen bevor die Türen für eine Hochzeit geschlossen wurden. Wir sahen noch die Braut, ganz in weiss mit langer Schleppe, die von ihrem Vater in den Dom begleitet wurde. Dann wurden die Türen geschlossen und wir gingen zum Schloss. Das Schloss kann man leider nicht von innen besichtigen, aber von der Schlossmauer hat man einen sehr schönen Blick auf die Lahn. Danach machten wir uns auf den Weg in die Altstadt. Kaufte Postkarten, Andenken, waren in verschiedenen Läden, u.a. in einem Schokoladengeschäft, das eine große Auswahl an Köstlichkeiten hatte. Anschliessend machten wir unsere Mittagspause in einem kleinen italienischem Restaurant, aßen Pizza, Pasta und tranken Cappuccino und Latte Macchiato. Mit dem Wetter hatten wir die ganze Zeit Glück und konnten draussen in der Sonne sitzen.

Wir schlenderten weiter durch die Altstadt und bewunderten die alten Fachwerkhäuser, die zum großen Teil sehr schön restauriert sind. Für Kuchen und Gebäck war leider kein Platz im Bauch und so liefen wir zurück Richtung Bahnhof. Auf dem Weg zurück kamen wir an der neueren Fußgängerzone vorbei und beschlossen, dass doch wenigstens noch ein Eis gegessen werden könnte. Wir bogen in die Fußgängerzone ein. Ein Teil von uns ging in ein Kaufhaus und wir anderen liefen bis zu einem kleinen Eisladen, der uns als sehr gut empfohlen worden war. Das Bällchen Eis kostete dort 1,40Euro und so bestellten wir uns 2 Bällchen im Becher bzw. in der Waffel und warteten schlemmend auf die Einkaufsgänger. Alle wieder zusammen nahmen wir wieder den Weg Richtung Bahnhof auf. Am Bahnhof ist noch eine Einkaufsmall, die [Werkstadt](#). Es gab dort viele Geschäfte und jeder schaute

ganz nach seinen Interessen in die verschiedenen Läden rein. Um kurz nach 17Uhr fuhren wir mit dem Zug wieder zurück nach Idstein. Das war ein schöner gemeinsamer Tag und hat unserer Seele gut getan. Weitere Ausflugsmöglichkeiten besprachen wir bereits auf der Rückfahrt, weil es uns allen so gut gefallen hat.

Macht Ihr mit Euren Selbsthilfegruppen auch Ausflüge?

Gerne veröffentlichen wir Euren Bericht.

Ganz herzliche Sommergrüße Eure Michaela

## Meine Erfahrungen mit Psychopharmaka

Als ich meine erste Psychose hatte, wusste ich nicht, dass ich unter einer Psychose leide. Ich dachte, dass mein Erlebtes real ist und kein Wahn. Als ich in die Psychiatrie eingewiesen wurde, wurde ich fixiert. Danach bekam ich Tabletten. Ich weiß heute nicht mehr, was ich alles zu mir genommen habe. Aber es waren eine Handvoll Tabletten, mindestens 8 Tabletten zu je einer Tageszeit. Ich war damals ziemlich skeptisch und wollte keine Psychopharmaka nehmen. Dann bin ich in die Tagesklinik gekommen und man hat gemeinsam mit mir ausprobiert, welche Psychopharmaka mir am besten helfen können. Da hat das noch sehr gut mit der Medikamenteneinnahme bei mir geklappt, weil ich gesund werden wollte. Ungefähr 5 Jahre später wurde ich wieder skeptisch gegenüber Psychopharmaka. Ich hatte meine Tabletten eigenständig abgesetzt und geriet in eine Psychose aus der ich bis heute nicht mehr rausgekommen bin. Ich bin seit 19 Jahren erkrankt. Seit meiner 2. Psychose bin ich in meinem Wahn hängen geblieben. Ich habe seitdem die Psychopharmaka mehrmals abgesetzt und LSD und Alkohol konsumiert und war in einem Jahr 18 mal stationär mit richterlichem Beschluss. Nur weil ich geglaubt habe, es gäbe keine psychischen Krankheiten und dass das System mich krank halten will. Heute weiß ich, dass es psychische Krankheiten gibt, weil ich die an meinem Laib erlebe und mit Psychopharmaka geht es mir wesentlich besser.  
Liebe Grüße von Teena

## Schreibwerkstatt „Die Welt und mein Ich“

9. September 2023, 15:00 - 18:00

Die Mitwirkenden an dieser Schreibwerkstatt verbindet zweierlei: die Begeisterung für das Schreiben und für die Literatur, aber auch die Erfahrung mit psychiatrischen Diagnosen, mit seelischen Krankheiten oder Einschränkungen. Dies prägt auch die Themen, zu denen seit Oktober 2022 vor Ort unter der Leitung von der Autorin Dr. Susanne Konrad gemeinsam geschrieben, vorgelesen und darüber gesprochen wird. Leidensdruck, Stigmatisierung, aber auch Genesungserfahrungen und Perspektiven werden zu Impulsgebern für Geschichten, Gedichte und kleine Essays. An diesem Nachmittag werden ausgewählte Texte öffentlich vorgetragen und es gibt Raum für Nachfragen und Gespräche. Die Schreibwerkstatt wird vom Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. veranstaltet und vom [HMSI](#) gefördert.

[https://www.psychiatrie-frankfurt-am-](https://www.psychiatrie-frankfurt-am-main.de/veranstaltung/schreibwerkstatt-die-welt-und-mein-ich/)

[main.de/veranstaltung/schreibwerkstatt-die-welt-und-mein-ich/](https://www.psychiatrie-frankfurt-am-main.de/veranstaltung/schreibwerkstatt-die-welt-und-mein-ich/)

## Kleines Manifest für ein psychiatriekritisches Denken

Ein Beitrag von Janos Pletka

Aufgrund des Umfangs ist der [Beitrag von Janos Pletka als eigenständige PDF](#) verlinkt.

## Frankfurter Psychiatriewoche 2023

Die Frankfurter Psychiatriewoche findet in der Zeit vom 07.-15. September statt.

Eröffnet wird die Woche in diesem Jahr im Garten der Klinik für psychische Gesundheit am varisano-Klinikum Frankfurt Höchst am 7. September 2023 ab 14 Uhr.

Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. wird natürlich mit einem Stand vertreten sein.

<https://www.psychiatrie-frankfurt-am-main.de/>

## Umfrage zu Besuch von Selbsthilfegruppen

Bitte nehme an der [Umfrage](#) zu Besuchen von Selbsthilfegruppen des Lvpeh e.V. teil.

Danke.

## Mitgliederversammlung

Wichtig für alle Mitglieder. Am 30. September findet in Frankfurt/Main die Mitgliederversammlung des Lvpeh e.V. statt.

### Das offene Ohr des Lvpeh e.V.

- Toni: Sonntag 13.00 bis 17 Uhr
- Sonja: Dienstag 16.00 bis 18.00 Uhr und Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr

## Hessentreffen in Mittelhessen/Nordhessen

Mehrfach wurde der Wunsch geäußert, Hessentreffen auch in Mittelhessen und Nordhessen abzuhalten. Hessen ist mehr als nur das Rhein-Main Gebiet. Habt Ihr dazu Vorschläge oder Wünsche? [Schreibt uns bitte.](#)

### Interessante Links

- [Hessentreffen am 14. Oktober in Frankfurt/Main - Patientenverfügung für die Psychiatrie](#)
- [Schließung von Pflegeheimen in Bad Nauheim](#)
- [Hessen: Das Wissen Psychiatrieerfahrener nutzen](#)
- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2022](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 2023](#)

### Links

- [Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)
- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)
- [Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen](#)
- [Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.](#)
- [Liste der EUTB Beratungsstellen in Hessen](#)
- [Liste der unabhängigen Beschwerdestellen in Hessen](#)
- [Das offene Ohr des Lvpeh e.V.](#)

## Mitglied werden/mitmachen

- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)
- [Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)



## Bäckerhaus in Limburg



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2023 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Rodergasse 7 • 65510 Idstein  
[info@lvpeh](mailto:info@lvpeh) • [www.lvpeh.de](http://www.lvpeh.de)  
06126 95 770 80

Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek  
und Matthias Semmel  
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316