



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

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten Dezember 2022

{% endif %}



LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.



Marburger Schloss

2022

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 ist fertig und kann als [PDF \(35MB\) heruntergeladen](#) werden.

Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit 3,2MB zum [herunterladen](#).

2022

Das Jahr 2022 neigt sich dem Ende zu. Ich nehme das zum Anlass, einen kurzen Rückblick auf das vergehende Jahr zu werfen. Trotz Corona konnten wir viele schöne und informative Hessentreffen veranstalten. Im Mai war Matthias Seibt vom BPE zu Gast mit dem Thema **„Basiswissen Psychopharmaka“**. Es war eine gelungene Veranstaltung in der alten Backstube mit reger Teilnahme. Es wurden konkrete Beispiele erörtert und viele offene Fragen konnten beantwortet werden. Im Juni folgte Miriam Meudt, Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin B.A., mit einem Vortrag über das **persönliche Budget**. Es war ein sehr lebhafter Workshop mit vielen Diskussionen auch zum LWV Hessen. Mirjam steht Euch seit kurzem jeden 1ten und 3ten Donnerstag im Monat von 18:00h bis 20:00h am Telefon für Fragen rund um das persönliche Budget zur Verfügung.
Telefon 0176 85922920

Danach folgte im Juli ein Hessentreffen zum Thema Schreiben **„Kreativ und mutig- Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen“** mit einer Lesung aus gleichnamigem Buch von Dr. Konrad und im August zum Thema **„Psychiatrie ohne Zwang- Vision und Realität“** für das Herr Dr. Zinkler gewonnen werden konnte.

Im September gab es eine gemeinsame Veranstaltung zum Thema Schreiben, Musik machen und Linoldruck. Der Landesverband war bei der Frankfurter Psychiatriewoche mit verschiedenen Projekten vertreten und hatte am Eröffnungstag sowie am letzten Tag der Veranstaltungsreihe einen eigenen Informationsstand. Es gab einen Workshop zu Musik und Tanz am 14. September in der katholischen Kirche St. Josef, in Frankfurt Bornheim. In dieser Kirche fand auch die **Kunstaussstellung** während der gesamten Psychiatriewoche statt, die federführend von Sonja geleitet wurde. Die Malgruppe „Mosaik“ trifft sich regelmäßig zum Malen in den Gemeinderäumen der Kirche. Bei Interesse könnt Ihr Euch an Sonja wenden
Telefon 0157 51016468.

Im Oktober startete die Schreibwerkstatt „Die Welt und mein Ich“. Sie findet jeden ersten

Samstag im Monat in der alten Backstube statt. Informationen und Anmeldung bei der

Dozentin Dr. Susanne Konrad entweder per Mail susanne.konrad@lvpeh.de oder per Telefon 0171 9910865.

Ende Oktober war die Mitgliederversammlung bei der wieder viele Themen besprochen

werden konnten. Die Kassenprüfer legten ihren Bericht vor und der Vorstand wurde für das Jahr 2021 entlastet.

Im November hatte der Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. sein 25 jähriges Bestehen. Dieses werden wir nächstes Jahr bei unseren Hessentreffen feiern.

Im Dezember fand der Umzug der Geschäftsstelle statt, nachdem der Lehenshof zum

Jahresende von Seiten der Eigentümer gekündigt wurde. Der Vorstand hat eine neue Bleibe in Idstein gefunden. Mitten in der historischen Innenstadt von Idstein mit sehr guter Busanbindung befindet sich die neue Geschäftsstelle.

Für 2023 sind selbstverständlich wieder Hessentreffen in Planung. Welche Themen würden Euch interessieren? Was sollte vielleicht wiederholt werden? Was für neue Inhalte wünscht Ihr Euch? Über Euer Feedback würde sich der Vorstand sehr freuen. info@lvpeh.de

Ich wünsche Euch allen eine schöne Vorweihnachtszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Eure Michaela

Interviewpartner*innen gesucht!

Liebe Leser*innen,

vielleicht kennen mich einige von Ihnen aus der Veranstaltung zum Thema Persönliches Budget im Juni dieses Jahres in Frankfurt. Seit nunmehr 10 Jahren assistiere ich Menschen im Rahmen des Persönlichen Budgets.

Ich suche für meine Masterarbeit im Fach Soziale Arbeit zu dem Thema „Erfahrungen / Erlebnisse von Diskriminierung und Stigmatisierung von Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose“ Betroffene, die mir in einem persönlichen Interview berichten möchten, wo und wie sie Diskriminierung/ Stigmatisierung erleben /erlebten. Dies kann alle Lebensbereiche betreffen (Privates Umfeld, Arbeitsplatz, Mitarbeit in Gremien, Kliniken, Ärzt*innen, Wohnungssuche, Institutionen, etc.).

Ich bin auch sehr daran interessiert, welche Ideen und Verbesserungsvorschläge Sie haben, die die Strukturen, Gesetze und politische Rahmenbedingungen, die gesellschaftlichen Anforderungen, die gesundheitlichen Angebote etc. denen Menschen mit psychischen Erkrankungen gegenüberstehen, verändern könnten, damit die Mitbestimmung und Teilhabe ALLER Menschen an der Gesellschaft diskriminierungsfrei und barrierefrei möglich ist.

In einem Umkreis von 70 km zu Taunusstein können wir uns gerne persönlich an einem ruhigen Ort Ihrer Wahl treffen oder das Interview online durchführen. Dauer circa 1 Stunde.

Bei Interesse oder Rückfragen zum Thema würde ich mich über Rückmeldungen unter meiner Telefonnummer 0179-2540746 oder per Email an meudtmirjam@gmail.com sehr freuen. Vielleicht gibt es auch Menschen, die lieber einen Fragebogen zu diesem Thema beantworten würden wollen, für diese Personengruppe werde ich noch einen Fragebogen entwickeln und den Link dazu im nächsten Newsletter mitteilen.

Ich wünsche Ihnen allen noch eine besinnliche Vorweihnachtszeit und freue mich auf Rückmeldungen!

Beste Grüße

Mirjam Meudt

Aripiprazol - Ein kritischer Bericht über ein weit verordnetes Psychopharmakon

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

Negative Gedanken gehören zu uns

Jeder hat negative Gedanken. Bei manchen mehr, bei anderen weniger. Viele leiden unter den negativen Gedanken, die auch sehr stark die Psyche und den Körper negativ beeinflussen. Um dem entgegenzulenken sollte man positiv bleiben. Dinge machen, die einem wirklich Freude bereiten, z. B. positive Musik hören. Ich habe früher z. B. sehr viel Rap gehört. Das hat mich negativ beeinflusst, weil erstens sehr viel geschimpft wird und meistens geht es um Probleme. Jetzt höre ich so gut wie keinen Rap mehr. Genauso spielt die Ernährung hier eine wichtige Rolle. Obst und Gemüse machen uns eher glücklich und sorgen für unser Wohlbefinden. Von zuviel Schokolade wird uns schlecht und die Glückshormone die bei Schokolade ausgeschüttet werden, halten nicht so lange an, wie beispielsweise bei einer Banane. Dann kommt es noch sehr auf unser Wohlbefinden drauf an. Ob es uns gut geht und was wir dafür tun, damit es uns auch gut geht. Man sieht es gibt sehr viel Spielraum für negative Gedanken. Doch sind es letztendlich Gedanken.

Ich habe mir mal erklärt: Gedanken kommen und gehen. Sowie ich einen Gedanken betrachte, so wird er wirken. Man muss seine Gedanken nicht akzeptieren, aber man kann diese betrachten und selbst entscheiden, wie man damit umgeht. Meine Mutter sagt mir immer, ich soll die negativen Gedanken in eine Wolke stecken und wegpusten. Wenn man allerdings keine oder nur wenig Selbstliebe hat, wird das umso schwerer positiv zu bleiben. Auch ich habe mangelnde Selbstliebe. Ich denke sehr oft, dass ich hässlich bin, obwohl mir mein Umfeld was anderes signalisiert. Vielleicht muss man manchmal genau hingucken, woher die negativen Gedanken kommen, wenn diese nicht mehr weggehen wollen. Und dann entgegenlenken mit viel Liebe, z. B. eine Dusche oder ein warmes Bad nehmen. Denn Wasser hat eine enorme Heilungskraft auf unseren Körper und auch unsere Gedanken. Wir bringen sehr viel in Verbindung mit Wasser. Man kann sich auch immer wieder bewusst machen, dass das Gedanken sind und sie nicht größer machen als sie sind, also nicht hineinsteigern. Wer die Liebe in sich trägt und an das positive denkt, der wird früher oder später nicht mehr so viele negative Gedanken haben. Und ich gehe mal davon aus, dass ihr alle die Liebe in euch trägt.

Wer mit der Angst spielt

Angst ist ein Urinstinkt eines jeden Menschen. Ohne Angst hätten wir damals nur schwer überlebt. Dennoch hat Angst heutzutage Überhand genommen. Wir haben plötzlich Angst, wo Angst eigentlich gar nicht notwendig ist. Das kann verheerend ausgehen für viele Menschen. Das geht soweit, dass man Angst hat vor die Tür zu gehen. Die Angst steht erstmal unbegründet bei vielen im Vordergrund und zeigt Präsenz. Die Ursachen dafür sind unklar. Es gibt die verschiedensten Rubriken von Angst. Das liegt z. B. daran, dass bei einer Aktivität im Gehirn die Synapsen angesprochen werden, die für unser Angstsystem zuständig sind. So kriegen wir plötzlich an einer ganz falschen Stelle Angst, weil sich das Unterbewusstsein womöglich vor längerer Zeit gemerkt hatte, schützte jetzt Angst aus, bei einer Situation wo man tatsächlich Angst gehabt hat oder hätte.

Doch wie behandelt man diese Angststörungen? Ich glaube, dass jeder schon mal mindestens eine Panikattacke hatte. Dabei hat man sich ständig bewusst gemacht, dass einem jetzt nichts passiert und auf die Atmung geachtet. Ich selbst war schon mal vor lauter Angst gelähmt. Aber im Grunde konnte ich mich da ganz gut auf mein Unterbewusstsein verlassen. Dieser Zustand hat bei mir ungefähr sechs Stunden angedauert. Das hat mich unter anderem traumatisiert, so dass ich manchmal kurze Atemaussetzer habe. Ich finde, wer Angst empfindet, sollte darüber sprechen. Die Angst braucht meiner Meinung nach einen ganz eigenen Raum. Oft liegt die Angst begründet in dem, was man fürchtet.

Liebe Grüße von Teena

Schreibwerkstatt „Die Welt und mein Ich“ für den Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen (LvPEH e.V.)

Die Schreibwerkstatt findet seit dem 1.10.2022 monatlich samstags von 15-18 Uhr in dem Café „Alte Backstube“ in Frankfurt am Main statt und läuft bis Ende 2023. Sie richtet sich an Teilnehmende mit Psychiatrie-Erfahrung und greift deren besondere Anliegen bezüglich des Schreibens und Veröffentlichens auf. Diese liegen in den möglichen Besonderheiten beim literarischen Schreiben (der Bewältigungsdruck ist hoch, es werden oft autobiografische Stoffe eingesetzt), aber auch des Veröffentlichens (Situation gegenüber Verlagen ist nicht einfach).

Das Niveau der Teilnehmenden, die sich zusammengefunden haben, ist recht hoch. Die meisten verfügen über eine akademische Bildung. Etwa die Hälfte hat bereits längere Texte geschrieben, teils auch veröffentlicht. Zwei Drittel sind mit den

Fragestellungen rund um das Schreiben vertraut bzw. sehr an der Thematik interessiert. Eine Besonderheit des Konzeptes besteht darin, dass vor Ort gemeinsam geschrieben wird und dass die Texte gegenseitig vorgetragen werden.

Die Gruppe ist zurzeit geschlossen.

Schwerpunkt der beiden ersten Treffen war die Suche nach passenden Themen zum Schreiben und die Unterscheidung zwischen autobiografischem und autofiktionalem Schreiben.

Im Jahr 2022 haben zwei von drei vorgesehenen Terminen stattgefunden, und zwar der 1.10. und der 5.11. Der 3.12. musste wegen Erkrankung der Referentin auf das Jahr 2023 verschoben werden.

Am 1.10. waren 9 Teilnehmende anwesend. Nach einer ausführlichen Vorstellungsrunde habe ich zur Einführung Aphorismen eingesetzt. Die kurzen Sinnsprüche aus meiner Feder wie zum Beispiel „Irrtümer und Fehldeutungen bereichern die Erkenntnis“ sollten zum Anlass zur Formulierung eigener Aphorismen dienen. Auf der Grundlage eines eigenen Sinnspruches zeigte ich den Teilnehmenden die Clustertechnik, eine Kreativitätstechnik, ähnlich wie ein Mindmap. Auf einem A3-Blatt haben alle ihre Gedanken notiert, die dann als Ausgangspunkt für einen eigenen Text dienten, der vor Ort geschrieben und dann vorgelesen wurde. Eine ausführliche Feedback- und Schlussrunde schloss den ersten Termin ab.

Am 5.11. waren 8 Teilnehmende anwesend. Gearbeitet habe ich mit einer Liste

„Themenfelder zur Psychiatrie-Erfahrung“.

Die Aufgabe war, einen autobiografischen Text in der Ich-Form über etwas tatsächlich

Geschehenes zu schreiben. Das war nicht einfach und ging einigen nahe.

Ich habe die Liste vorgelesen mit der Bitte, sich ein Unterthema auszusuchen und dazu ein Cluster auf dem Zeichenblockblatt anzufertigen. Die Zeit zum Clustern betrug zehn Minuten. Dann sollte zu der Stelle des Clusters, die einen am meisten anspricht; davon ausgehend ein Text geschrieben werden (frei: Geschichte, Bericht etc...)

Nach dem Schreiben machte ich ein kurzes „Blitzlicht“, „Wie war es mit dem Schreiben“?; dann eine Pause von 25 Minuten.

Dann kam das Vorlesen. Die Teilnehmer präsentierten ihre Texte. Ich habe ein dezentes, mehr auf die Inhalte Bezug nehmendes Feedback gegeben, da man persönliche, autobiografische Texte nicht anhand der „literarischen Qualität“ beurteilen kann.

Für den 3.12. war vorgesehen, das autofiktionale Schreiben einzuführen. Es unterscheidet sich vom autobiografischen Schreiben dadurch, dass zwar auch das eigene Ich im Mittelpunkt des Erzählens steht, dass aber viel mit Erfundenem gearbeitet wird und Realität und Fiktion vermischt werden. Durch diese Methode können seelisch belastete Schreibende mehr Distanz zu ihren Erlebnissen und damit größere literarische Gestaltungsfreiräume gewinnen.

Aufgrund einer starken Erkältung muss ich diese Veranstaltung auf den 7. Januar 2023 verschieben.

Dr. Susanne Konrad

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

Nachtcafé - Invitation

Weihnachtscafé 17.12.22, 18 Uhr - 22 Uhr Bethmännchenmarzipan

Liederbescherung nach Wunschzettel für brave Rehabilitanden

Matthias Semmel, Familie Marxheim, Ostpreußenstr. 2A, 65719 Hofheim, Tel.

Psychatrieerfahrene & Freunde sind herzlich eingeladen zur Weihnachtsfeier in

Hofheim-Marxheim bei Matthias Semmel

Geplant sind Kaffee mit Plätzchen, ein Spaziergang, Abendessen und Musik.

Zeit: Donnerstag, den 22. Dezember um 15 Uhr (bis ca. 20:30 Uhr)

Ort: Theodor-Körner-Str. 6 in 65719 Hofheim-Marxheim

Essen + Trinken:

Für Plätzchen, Getränke und Abendessen ist gesorgt! Wir freuen uns, wenn Ihr was mit bringt. Für das aufwendigere vegetarische wie nicht vegetarische Essen bitten wir Euch um einen kleinen Unkostenbeitrag. Wer zum Abendessen bleiben möchte, bitte vorher bei Matthias telefonisch melden, damit wir entsprechend einkaufen können.

Tel.: 06192 - 5476

Veranstalter: Musikgruppe Seelenbalsam

S2 nach Hofheim-Bahnhof ODER **X26 Schnellbus** Busse vom Bahnhof nach Marxheim verkehrt zwischen Wiesbaden und Bad Homburg (262, X26, 402, 405, 406, 809)

Ausstieg 2. Haltestelle: Ausstieg: Bushaltestelle „Mainzer Str.“ In die Mainzer Str. links abbiegen, nach 50 m geht es rechts die Theodor-Körner-Str. hoch.

Die **Nr. 6 ist ein einstöckiges Haus mit ockerfarbenem Klinker**, nach 200 m auf der linken Straßenseite. Sollte der Bus 402 oder 406 in die Mainzer Straße abbiegen, dann von der Haltestelle Breckenheimer Straße runterlaufen, in die Schillerstraße rechts abbiegen und nochmals in die Theodor-Körner-Str. abbiegen.

Vom Bahnhof aus kann man auch laufen. Es sind dann 10-15 min. Fußweg (ca. 600 m, bergauf!): Ausgang Hofheim Süd/Marxheim nehmen, rechts den Hang hoch auf die Hauptverkehrsstraße von Marxheim (=Rheingaustr.); 4. rechts (Uhlandstr.), 2. rechts (Theodor-Körner-Str.)

Flexibler Hol- und Bringeservice von und zu Haltestelle „Mainzer Str.“ Hofheim Bahnhof (S2 u. Regionalbahn)

Außerdem **Mitfahrgelegenheit ab HBF Frankfurt** um ca. 14.00 und zurück um ca. 21:00.

Dafür könnt ihr euch bei Eva Martin melden:

Tel. 0170-3090209, martin.eva@web.de

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.](#)

Wir suchen Mitarbeiter für Online-Kultur- und Freizeitbörse

Der Lvpeh e.V. sucht für das Projektvorhaben „Online-Kultur- und Freizeitbörse für Psychiatrie-Erfahrene“ Mitarbeiter. Bitte meldet Euch bei Interesse per Mail bei info@lvpeh.de.

Die Sammlung vorhandener Kontaktgesuche sowie die Bündelung von Freizeitangeboten von Psychiatrie-Erfahrenen durch Psychiatrie-Erfahrene befördert

hessenweit die strukturelle Weiterentwicklung von Selbsthilfe. Über die Umsetzung in

einer Online-Plattform können diese Interessierten niedrigschwellig und barrierearm zur

Verfügung gestellt werden, die gewissenhafte Administration und Moderation einer

solchen Börse bietet zudem Schutz vor einer möglichen Fehlnutzung und Missbrauch.

Interessante Links

- [GKV - Neuer Leitfaden zur Selbsthilfeförderung](#)
- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2022](#)
- [Stellungnahme des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. zu: Gesetz zur Änderung des Hessischen Ausführungsgesetzes zum Betreuungsrecht und zur Änderung weiterer Rechtsvorschriften](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Online-Seminare für die Selbsthilfe im Jahr 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.](#)

Bezüglich Haftung für die Inhalte und Links bzw. Urheberrecht und Datenschutz wird auf die allgemein gültigen Regularien bzw. die Angaben entsprechend dem Haftungsausschluss wie in [lvpeh.de](#) hingewiesen.

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](#)



© 2022 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Scheidertalstraße 52 • 65232 Taunusstein
info@lvpeh.de • www.lvpeh.de
06128 93 633 11
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek
und Matthias Semmel
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316