



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

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Mai 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](#).

Hessentreffen

Bitte beachtet das Hessentreffen im Anhang, das am 10. Juni in den Räumen unserer neuen Geschäftsstelle in Idstein stattfindet.

[10. Juni in Idstein SELBSTHILFEGRUPPEN gründen und FÖRDERMITTEL beantragen](#)

Am 08. Juli findet in den bekannten Räumlichkeiten in Frankfurt am Main in der alten Backstube das zweite Hessentreffen zum Thema [Veröffentlichen mit Psychiatrie-Erfahrung: aus Sicht betroffener Autor*innen und aus Verlagsperspektive](#) statt.

Wie ich stabiler geworden bin

Ich leide seit 2004 unter einer psychischen Krankheit, die sich chronifiziert hat. 2016 kam der Punkt, wo ich sehr stabil war und sehr gut genesen konnte. Dann wurde ich sexuell vergewaltigt und in mir brach Stück für Stück alles zusammen. Ich wurde über die Jahre immer eigengefährdender, weil ich nicht mehr leben wollte. 2019 kam ich dann in das Wohnheim von Profile in die geschlossene Unterbringung und ich konnte nach einem Jahr ca. zum ersten Mal wieder aufatmen. Ich habe mich sehr gut erholt von allem und bin jetzt auf einem sehr stabilen Genesungsweg. So stabil wie ich zurzeit bin, war ich noch nie mit Krankheit. Ich habe eine stabile Compliance, die für mich

sehr wichtig ist, ich habe eine großartige Unterstützung von den Mitarbeitern im Wohnheim, ich mache eine Verhaltenstherapie und bin außerdem sehr gut reflektiert. Das alles sorgt dafür, dass ich mich bisher stabilisieren konnte. Ich habe noch nicht einen guten Umgang mit meinen Skills gefunden. Wenn ich meine Skills regelmäßig anwenden könnte, würde es mir wahrscheinlich noch besser gehen. Ich habe mir nur leider aus meinem Traumaerlebnis gemerkt, wenn es mir richtig gut geht, dann passiert mir was Schlimmes. Deswegen wende ich meine Skills noch nicht an. Ich habe sehr viele Gespräche mit den Mitarbeitern des Wohnheims geführt, die mich stabilisierten. Ich habe den Alkohol und die Drogen weggelassen. Ich bewege mich seit kurzem mehr, indem ich Spaziergänge mache. Ich bin krankheitseinsichtig. Das alles führt unter anderem zu einer stabilen Psyche. Die Ernährung ist auch sehr wichtig. Damit tue ich mich noch schwer. Aber alles in Allem geht es mir jetzt besser. Ich hoffe mein Beitrag konnte euch behilflich sein.

Liebe Grüße von Teena

Auftanken in der Natur- der Waldspaziergang

Ich versuche regelmäßig spazieren zu gehen. Zum Einen brauche ich die Bewegung, dann ist mein Blutzucker besser und zum Anderen kann sich meine Seele erholen. Ich spaziere auch durch die Stadt, aber das ist nicht das selbe, wie ein ausgiebiger Waldspaziergang fern ab von Lärm, Häusern und vielen Menschen. Erst vor ein paar Tagen war ich mit Philipp auf einem längerem Spaziergang durch den Wald rund um Taunusstein. Gerne würde ich Euch das Gefühl übermitteln, dass ich hatte als ich nach einer halben Stunde auf einer Bank mitten im Wald mich setzte und nur Wald um mich hatte. Leider kann ich Euch das Gefühl nicht einfach per WhatsApp oder SMS senden, sondern kann nur versuchen, meine Empfindungen in Worte zu fassen, damit ihr vielleicht eine Vorstellung davon bekommen könnt, was ich empfunden habe.

Es war ein Gefühl von innerem Frieden, Glück, Frohsinn, Seligkeit, Zufriedenheit. Es ist schwer das, was ich empfunden habe, konkret in Worte zu fassen. Ich wußte nur für diesen einen Moment war alles andere egal, es gab nur den Wald mit den Bäumen, das Sonnenlicht, das mit den Ästen spielte und mich. Ich habe gedacht, dieses Gefühl muss ich festhalten, ganz tief in meinem Inneren und als Kraftquelle wieder herausholen, wenn es mal wieder einen dieser Tage gibt, an denen es mir nicht gut geht und ich sehr am verzweifeln bin. Solche Momente, in denen man ganz im hier und jetzt ist, mit seinem Gefühl verschmilzt und diese Zufriedenheit und Hoffnung spürt sind wahre Quellen zum Auftanken. Es geht mir nicht bei jedem Waldspaziergang so. Es kann passieren, dass ich von der Schönheit der Natur gar nichts bemerke, weil ich so in meinem Gedankenkarussell gefangen bin, dass ich gar nichts mitbekomme und als weiter gehe und automatisch weiter denke.

Umso bemerkenswerter war dieser Augenblick, der mir selbst nochmal die Augen geöffnet hat für die Kraft und Schönheit der Natur. Ich stand von der Bank auf und umarmte den ersten Baum und verharrte in diesem glücklichem Zustand. Ich atmete tief aus und wieder ein und konnte den Duft des Waldes riechen. Ich weiss nicht wieviel Zeit vergangen war, Zeit war gerade etwas belangloses, so belanglos wie irgendwelche to-does, die noch zu erledigen waren. Die Zeit um mich herum stand still und ich genoß den Augenblick!

Ich wünsche Euch allen genau solche Momente zum Kraft tanken und erholen! Eure Michaela

Schreibt uns gerne Eure Erfahrungen und Begebenheiten. Wir veröffentlichen gerne (auch anonym wenn gewünscht) Eure Texte in unserem Newsletter.

Über die Kraft + Heilsamkeit des Wanderns und seiner positiven Auswirkungen auf die seelische Gesundheit

Ein Beitrag von Janos Pletka

Der [Beitrag als PDF](#).

Ich habe in vielen Beiträgen etwas zu Therapie, Verlauf und Folgen der Psychose/ Schizophrenie- Erkrankung geschrieben.

Auch Umgang und Folgen von Aggressivität waren Thema sowie der Bereich des negativen Stress in einer globalen und digitalisierten Welt sowie Digitalisierungskritik.

Im letzten Jahr 2022 habe ich viele Beiträge über Schizophrenie und Psychose formuliert, sodass dieser Bereich vermutlich ein Stück weit erschöpft ist. Es gibt aber eine sehr gute Methode, die vor allem die gefürchteten Auswirkungen hinsichtlich der bekannten **Negativ- Symptome** bessern kann: Vor allem Bewegung , Sport und Natur.

Ist der Patient über die Akutphase hinaus, so kann er motiviert werden, weitere Initiative für sich und seine Genesung zu ergreifen:

Radfahren verbessert die Gedächtnis- Leistung bei „Schizophrenie-Kranken“.

Durch die Bewegung der Beine und des Ablaufs wird das Gedächtnis verbessert. Das kann ein richtiges Fahrrad sein oder auch ein Ergometer.

Wir wissen nicht genau, warum sich das Gedächtnis verbessert, vielleicht durch die immer gleiche monotone Ablaufdynamik des Radfahrens, aber wir wissen: **Es ist gesund**.

Manchmal ist es aber so, dass weite Fahrrad- Strecken nicht möglich sind.

Man muss eine sportliche Methode finden, die ausbalanciert ist auf die eigenen Rahmenbedingungen. Hier besteht immer die Möglichkeit sich zu steigern, aber auch zu merken, wenn es zuviel wird.

10- 14 Kilometer schaffe ich in etwa 150-200 Minuten. Es kommt dabei nicht nur auf die Kondition an, sondern auch den Willen, etwas schaffen zu wollen. Einen Zahn zuzulegen.

Also 2-3 Stunden muss man dafür einplanen. 3 Stunden! Das ist schon ein ordentliches Zeitbudget, was auch etwas Überwindung und Planung einfordert.

Ich wandere gerne nach Mengerskirchen, auf meiner Watch werden **12,7 Kilometer** angezeigt bei einer Solo- Route. Ich glaube aber, dass es weniger sind, so pi mal daumen etwa 10 Kilometer.

Bei -9° wandere ich nicht.

Das Wandern geht über einen einfachen Spaziergang hinaus. Ein Mensch kann bei guter durchschnittlicher Gesundheit 5 Kilometer zu Fuß in der Stunde bei Schrittempo schaffen.

Beim Wandern und bei der Wanderung bist du nie alleine. Denn du triffst unterwegs Leute und Menschen, die dich freundlich grüßen, manchmal kommt man sogar in ein kleines Gespräch.

Du siehst und entdeckst jeden Tag neue Dinge. Es gibt nichts Schöneres, als den Wandel der Jahreszeiten zu genießen. Im Frühling, wenn alles blüht und grünt und im Herbst, wenn die Blätter fallen. Ja eine Winterwanderung ist nur etwas für Hartgesottene. Wandern tut Körper, Geist und Seele gut.

Die Natur bietet Ruhe vor den urbanen Stressoren, der Hektik und Ruhelosigkeit unserer Zeit.

Die Wissenschaft der Wanderung

Über das Wandern kann man eine eigene Wissenschaft machen. Etwa über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen dieses Sports¹, oder der perfekten Wanderung, oder auch wie ich eine Wanderung und deren Route am besten planen kann.

Gesundheitlich werden bei der Wanderung mehrere Ebene gefördert. In einer Studie der BKK Pfalz wurde festgestellt, dass schon kurze niederschwellige Wanderangebote die Gesundheit verbessern können.

Man hat eine **Studie** durchgeführt mit etwa 60 Teilnehmern im Alter von 55, die 90 Minuten täglich wanderten. Das entspricht in etwa meiner großen Runde. Ihre Stimmung, ihr Gewicht, ihr Bauchumfang- so viele Parameter haben sich durch das Gesundheitswandern verbessert.

Inwiefern Wandern Depressionen günstig beeinflusst, das ist noch nicht ganz erforscht. Ich glaube aber, die Mischung aus Stressreduktion und Entspannung kombiniert mit Bewegung verbessert den Antrieb und was ich außerdem festgestellt habe Ich werde resilienter meiner Umwelt gegenüber, nehme Anschuldigungen und unfreundliche Leute nicht mehr so persönlich. Durch das Tätig- Sein und Tätig- Werden beim Wandern steigert man im Übrigen die eigene Selbstwirksamkeit, man nimmt sich als Mensch besser selbst wahr.

Dabei gilt nicht, dass sie gleich einen Wandermarathon absolvieren müssen. Bei mir ist es so, dass nach etwa 12 Kilometern die Schmerzgrenze erreicht ist und bei 20-22 Kilometern zeigt sich dann später eine deutliche Erschöpfung, die in untrainiertem Zustand durchaus 2-3 Tage noch nachwirken kann. Am besten hat sich für mich ein Aktionsradius von etwa 10 Kilometern eingespielt.

Ich gehe persönlich jeden Tag eine sog. „große Runde“, wenn es schön ist, bei gutem Wetter, mache ich das 1-2 x.

Abends passe ich im Winter auf, dass es nicht ganz spät wird, zu Beginn der Dämmerung koste ich das Zeitfenster nochmal optimal aus, bis es ganz dunkel wird. Dann ziehe ich mir schon meine Kopfleuchte auf, denn ich weiß, dass der Rückweg in der Dunkelheit absolviert werden muss. Mir macht das Spaß, dieses Zeitfenster hin und wieder auszutangieren, denn es hält mich fit. Durch das Internet gibt es viele Möglichkeiten, sich zu informieren und eine Wanderroute im Voraus ausfindig zu machen.

Die Planung einer leichten Wanderung

Man kann spontan oder geplant wandern gehen. Beides ist gut und legitim.

Man muss nicht erst Wochen vorher die Wanderung en detail planen.

Hat man etwas Proviant zu Hause, ist der Rucksack und 1-2 Flaschen Wasser schnell gepackt, und schon kann es losgehen. Ich wander persönlich mittlerweile schon spontan, so dass es zu einer guten Stimmung passt. 7 Km? Los gehts!

Meine Route

Wenn ich richtig wandere nach Mengerskirchen oder Obershausen dann sind dafür schon ein ganzer Tag erforderlich. Das sind so 10-14 Kilometer. Um flexibel zu bleiben kann man auch die Belastung etwas reduzieren, wenn man eine Strecke mit dem Bus fährt und eine läuft.

Die kleinste Runde ist die sog. Kleine Runde für mich. Sie führt über Rodenberg und dann über den HOLZBAU Weidl zurück zum Haus.

Die Große Runde ist quasi Standard, sie wird jeden Tag absolviert. Das sind etwa 5 – 6 Kilometer zu Fuß. Sie führt über Rodenberg, nach Seilhofen, und dann zurück wieder über die Anlage vom Holzbau Weidl.

Es besteht die Möglichkeit zum Penny Mademühlen zu laufen, oder auch zur Krombachtalsperre.

Runterzugs besteht die Möglichkeit bis nach Biskirchen zu laufen, über die schön gelegene Ulmbachtalsperre.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Wandern verschiedene Bausteine für eine gesundheitliche Entwicklung bereitstellt.

- Psychische Komponente des Wanderns
- Körperliche Komponente des Wanderns
- Spirituelle und naturheil-präventive Wirkung (Seelische Wirkung)

Einfach mal einen Baum umarmen? Haben sie es schon mal probiert?

- Soziale Komponente (Kontakt zu Mitmenschen)

Freundliche Grüße,
Janos Pletka im Mai 2023

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.](#)

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

- [08. Juli in Frankfurt/Main „Mein Buch“ – Veröffentlichen mit Psychiatrie-Erfahrung: aus Sicht betroffener Autor*innen und aus Verlagsperspektive](#)
- [Ein Drittel der psychiatrischen Kliniken bei Pflichtbericht säumig](#)
- [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.](#)

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.de) • www.lvpeh.de
06126 95 770 80
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek
und Matthias Semmel
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316