



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

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten November 2022

{% 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.

Im Anhang findet Ihr ein Gedicht von Dorothea S.

Der Kampf mit meiner Psychose

Jeder Mensch hat einen inneren Kampf mit sich. Bei einigen anderen kommt dann sowas wie eine Psychose dazu. So ist es bei mir.

Ich bin 2004 an einer Psychose erkrankt und wollte damals nicht wahrhaben und nicht glauben, dass ich krank bin. Dies brachte mich weg von meinem natürlichen Lebensweg. Heute lebe ich in einer geschlossenen Unterbringung mit richterlichem Beschluss, weil ich unter anderem nicht mehr für mich selber sorgen konnte und meine Psychose so überhand genommen hatte, dass ich für mich selbst eine Gefahr geworden bin. Jetzt bin ich krankheitseinsichtig geworden und habe einen großen Kampf mit meiner Psychose. Es ist bei mir erst so schlimm geworden, weil ich schon etliche Male meine Medikamente weggelassen habe und jedes Mal ist es schlimmer geworden bishin, dass sich meine Psychose chronifiziert hat.

Immer wenn ich früher krankheitseinsichtig geworden bin, kam früher oder später der Schnitt, dass meine Psychose mich wieder eingeholt hatte. Ich lies die Medikamente weg oder nahm diese nur unregelmäßig. Dadurch bekam meine Psychose mehr Raum und mein Leben war bedroht. Einmal ging es soweit, dass ich auf einem Hochhaus im 12. Stock stand und meine Psychose

von mir wollte, dass ich runterspringe. Sie sagte zu mir gedanklich, dass wenn ich springe, ich in ein Zeitloch falle und wieder in einer mir besseren Zeit rauskomme. Da wo es mir gut geht. Ich grübelte lange auf diesem Balkon. Damals hatte ich meine Psychopharmaka weggelassen und sehr viel Birkensaft getrunken, was die Medikamente ausspült. Daher hatte ich gar keinen Schutz mehr und war sehr leichtgläubig geworden. Letztendlich bin ich vom Balkon runtergegangen und mit dem Aufzug wieder runtergefahren. Ich wohnte damals in diesem Hochhaus, im Erdgeschoss.

Meine Psychose hat sich bei mir bereits chronifiziert, das heißt es wird mich immer ein Stück weit meine Psychose begleiten. Sie ist sehr stark ausgeprägt in Gedanken und auch nur im Gedanken, im Bezug auf den BND, Telepathie, galaktische Kriege, die NASA eigentlich alles was einen Menschen umgibt, wenn ich weiter aufzähle. Das sind meine sehr stark ausgeprägten Wahngedanken.

Ich habe in den vergangenen vier Jahren geglaubt, dass ich einen Telepathiepartner habe und das war meine Psychose. Dies ist mir erst vor einigen Wochen wieder bewusst geworden, wie so oft schon. Aber wenn ich weiß, dass ich keinen Telepathiepartner habe, dann kann ich gesund werden. Mit dem Gedanken, dass Telepathie bei mir möglich ist, bleibe ich krank, sogar sehr krank. Da dies der Anfang von allem bei meiner Psychose ist. Zurzeit wirke ich nach außen als stabil, bin aber sehr schwankend in mir. Das ist halt ein ewiger Kampf mit meiner Psychose bei mir. Aber ich gebe die Hoffnung und meinen Willen nicht auf, dass ich eines Tages gesund sein und leben kann. Was mir eine sehr große Hilfe ist, um stabil zu bleiben, ist die Anwendung von an mich angepassten Skills und eine regelmäßige Verhaltenstherapie. Dass ich Tagesstruktur habe trägt auch dazu bei, dass es mir besser geht und dass ich meine Medikamente nehme.

Chance Psychose - Kann ich mit einer Psychose vorwärts kommen?

Habt ihr schon Mal überlegt, die Psychose als Sprungbrett zu sehen? Als Sprungbrett dafür, dass man erst aus dem Leben (Alltagsleben) rausgenommen wird um später wieder einzutauchen, mit den Erfahrungen, die kaum ein Mensch macht. Habt ihr schon mal versucht auf das zu hören, was euch eure Psychose sagen möchte?

Viele Menschen, die unter einer Psychose leiden, wollen nicht für sich annehmen, dass sie krank sind. Meiner Meinung nach liegt das daran, dass viele die Psychose nicht als Krankheit akzeptieren können. Es kommt darauf an, wie sensibel jeder ist. Hochsensible Menschen leiden schneller unter einer Psychose, da sie mehr wahrnehmen als andere. Der Körper macht neue Erfahrungen und sammelt viele Eindrücke von außen. Manche Erfahrungen nimmt die Psyche als die des eigenen an und schon findet eine Veränderung statt.

Liebe Grüße von Teena

Arbeitsgruppe "AG BTHG" in Gründung

Unter dem Dach des LvPEH ist eine Arbeitsgruppe "AG BTHG" in Gründung. Die Arbeitsgruppe sucht: Mitstreiter, Ideengeber, Erfahrene, Verzweifelte, Ausgeschlossene, erfolgreich Inclusionserfahrene ...

Inhaltlich soll es um die Lebenssituation von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung gehen. Um Hilfen die dieser Personenkreis für eine tatsächliche gesellschaftliche Teilhabe, sozial als auch beruflich, benötigt. Wie sich die Arbeit in dieser AG entwickelt und was inhaltlich dort geschieht bestimmen letztendlich die dort Aktiven und natürlich auch die Ideen jedes einzelnen Mitglieds. Um in dieser AG mit zu arbeiten benötigt es kein Fachwissen in der Sozialgesetzgebung. Erfahrungswissen als

Psychiatrieerfahrener ist hier sehr wertvoll.
Anlass zur Gründung dieser AG ist die Entwicklung von
Eingliederungshilfeleistungen zum Nachteil von hilferechtigten Menschen
mit einer Beeinträchtigung im Allgemeinen und im Besonderen für Menschen
mit einer psychischen Beeinträchtigung. Eine inhaltliche Möglichkeit wäre die
Sozialgesetzgebung und Bewilligungspraxis der
Kostenträger an ihren Forderungen und Zielen nach - Inclusion,
Selbstbestimmung, agieren auf Augenhöhe, Eigenverantwortung etc. - messen
und in Bezug zur tatsächlichen Praxis stellen.

Es war für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung schon immer
schwierig die erforderlichen Hilfen für ein selbstbestimmtes und
eigenverantwortliches Leben zu erhalten. Mit der Gesetzesänderung zum
01.01.2021 ist dies noch schwieriger geworden. Die ohnehin in der
Vergangenheit bestehende Bevorzugung institutioneller Betreuung und
Versorgung hat nochmals eine Steigerung erfahren. Lebensentwürfe
außerhalb der institutionellen Versorgungseinrichtungen werden unmöglich
gemacht. Das wirft die Frage auf: Sollen Betroffene "alternativlos" in das
psychiatrische Betreuungs- und Versorgungssystem gezwungen werden?
Wir würden uns über Mitstreiter freuen in einer AG, die einen Beitrag dazu
leisten kann die fortschreitende Fehlentwicklung bei
Eingliederungshilfeleistungen offen zu legen und vielleicht sogar ein
Umdenken anzustoßen.

Insbesondere möchten wir junge Betroffene dazu ermutigen sich für eine
lebenswerte Zukunft zu engagieren, trotz aller Widrigkeiten, die eine
psychische Erkrankung mit sich bringen kann.

Bitte meldet Euch bei Interesse per Mail bei info@lvpeh.de.

Kann man durch HartzIV (Arbeitslosengeld II) psychisch krank werden? Eine vernichtende Kritik zwischen Zahlenakrobatik und Dauerverwaltung

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

Frankfurter Psychiatriewoche:

Eröffnung der Veranstaltungsreihe „Musik und Tanz bei psychischen Erkrankungen“

(von Eva Martin)

Als Karl-Friedrich Emmerich die Klangstäbe auspackte, fühlte bestimmt nicht
nur ich mich an die Orffschen Instrumente erinnert, die wir in der
Grundschule öfter mal benutzt hatten. Tatsächlich waren die relativ großen,
aber noch handlichen metallischen Stäbe mit ihrer Holzbasis klanglich aber
von einem ganz anderen Kaliber. Der mediative Effekt stellte sich fast schon
beim ersten Schlag ein, so wohltuend waren die Klangwellen, die durch den
Raum waberten. Man spürte sie körperlich und begann automatisch sich
darauf zu konzentrieren.

Es hatten sich schnell Freiwillige gefunden, die sich je einen der zuvor
angespielten Töne ausgewählt konnten. In einem inneren Kreis verteilt
sollte einer von ihnen seinen Ton anschlagen und dann mit dem Schlegel auf
die nächste Person deuten, die dann ihren Ton anschlagen und wieder auf
jemanden deutete. Das gelang allen gleich von Anfang (gut, dass ich mich
nicht gemeldet hatte☺). Mit der Zeit war interessant zu beobachten, wer von
den Teilnehmern des Klangexperiments eher beschleunigen wollte und wer
eher verlangsamte und dem Klang Raum geben. Es lag eine Spannung
zwischen Rhythmus und Raum in der Luft. Alle, auch die Zuhörer, wirkten
hochkonzentriert.

Vermutlich lag es auch daran, dass Herr Emmerich in seinem vorausgehenden Vortrag die Bedeutung von Melodie und Rhythmik für die Menschen und schon für das ungeborene Kind gut nähergebracht hatte.

Die Feedbacks der doch recht zahlreich erschienenen Teilnehmer (über 30) ließen nicht auf sich warten. Wir waren ja zuerst unsicher gewesen, wie viele Leute den Weg zum großen Saal der Sankt- Josefs-Gemeinde in Bornheim finden würden, da viele Besucher der Psychiatriewoche sich eher zwischen den weit überwiegend in der Innenstadt stattfindenden Veranstaltungen umherzupilgern zu schienen. Aber das Thema Musik und Tanz lag doch vielen Psychiatrieerfahrenen und ihren Angehörigen sehr am Herzen.

Wir hatten, wie schon am Samstag zuvor, als alle künstlerischen Ansätze im Landesverband zusammen vorgestellt worden waren, wieder das Glück, dass sich neben Matthias als dem musikalischen Leiter unserer Selbsthilfegruppe Seelenbalsam ein weiterer sehr begabter Musiker einfand. Da uns der Kantor netterweise den Flügel zur Verfügung gestellt hatte, gab es so sehr spontane und inhaltlich wie von der Tonlage her verblüffend passende Untermalungen zum Vortrag von Herrn Emmerich sowie eine Jam-Session. Was mich ein bisschen wunderte, war nur, dass Herr Emmerich nicht ganz so gelassen auf die Untermalungen reagierte, wie ich das von einem Musiktherapeuten mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Erwachsenenpsychiatrie gedacht hätte.

Nach einer Pause gab es eine interessante Diskussion, warum Musiktherapie im ambulanten Bereich so gut wie gar nicht vertreten ist. Laut Herrn Emmerich, der als Vorstand des Frankfurter Arbeitskreises für Musiktherapie den berufgenossenschaftlichen Standpunkt hervorragend vertreten konnte, liegt das nicht zuletzt daran, dass es – anders als bei Ergotherapeuten - keinen eigenen berufsrechtlichen Status für Musiktherapeuten gibt.

Es gibt zwar theoretisch Abrechnungsmöglichkeiten über die Institutsambulanz (zumindest in NRW) und über niedergelassene Ärzte (v.a. Kinderärzte?), aber das scheint eher grenzwertig zu sein. Auch wenn man als Musiktherapeut - mal wieder ☹- über Freie Träger beschäftigt werden kann, ist offenbar ein zusätzlicher Heilpraktikerschein sehr hilfreich.

Wir mussten von eher schlechten, wenn auch nicht aussichtslosen Erfahrungen Betroffener beim Persönlichen Budget berichten. Da setze ich allerdings weiterhin etwas Hoffnung in das Zauberwort „Tagesstruktur“.

Insgesamt bleibt das Fazit, dass es absolut nicht nachvollziehbar ist, warum etwas stationär so Etabliertes wie Musik im nichtstationären Bereich nur in diesem geringen Umfang und dann auch oft nur einrichtungsbezogen stattfinden darf.

Übrigens haben sich die Treffen unserer Musik-Selbsthilfegruppe in Hofheim verschoben. Wir treffen uns zukünftig jeden **2. und 4. Freitag des Monats** (0173-3666397, Hans-Jürgen).

Dazwischen gibt es auch Treffen für das Projekt , wo wir unter anderem die weiteren drei Veranstaltungen der Reihe planen. Voraussichtlich wird die nächste Veranstaltung in Kooperation mit dem Frankfurter Institut für Tanztherapie stattfinden.

Im zweiten kleineren Teilprojekt geht es um Aktionen mit Musik wahrscheinlich bzw. vielleicht in Kooperation mit Evim und Institutsambulanz im Maintaunuskreis, mit dem Offenen Atelier in Wehrheim, mit dem Burghof in Frankfurt Bonames, deren Gruppe an Frauen uns auf der Veranstaltung eingeladen hatte. Über weitere Mitwirkende würden wir uns freuen (Zur Zeit sind wir zu siebt.)

Angebot Mirjam Meudt
Unter 0176 85922920

Ab November 2022

jeden **1. und 3. Donnerstag im Monat 18 bis 20 Uhr**
bis Ende Januar 2023

- Unterstützung beim Ausfüllen des Antrages auf Persönliches Budget
- Allgemeine Informationen zur Beantragung und Voraussetzungen
- Tips zum Finden von Sozialarbeiter*innen, die Leistungen nach dem Persönlichen Budget anbieten

Keine Übernahme von Assistenzen durch Frau Meudt möglich!!!

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

Adventssonntagcafé 27.11.22 15-18 Uhr Schreibwerkstatt

Dr. Susanne Czuba-Konrad, Anthologie Frankfurt

Nikolauscafé 03.12.22, 18 - 22 Uhr Hagebuttenbrot

St. Claus on Guitar ask for songs wanted

Weihnachtscafé 17.12.22, 18 Uhr - 22 Uhr Bethmännchenmarzipan

Liederbescherung nach Wunschzettel für brave Rehabilitanden

Matthias Semmel, Familie Marxheim, Ostpreußenstr. 2A, 65719 Hofheim, Tel. 06192/5376

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 (=Rheingastr.); 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](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Rechtsberatungsstelle des Frankfurter Anwaltsvereins](#)

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