



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

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten April 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](#).

Mut zur Krankheit

Es gibt immer mehr Menschen, die an einer psychischen Krankheit erkranken. Leider ist es immer noch so, dass psychische Krankheiten in der Gesellschaft eher abgelehnt werden, als dass diese von der Gesellschaft „akzeptiert“ werden.

Eine psychische Krankheit kann jeden treffen. Ich finde man sollte mehr in Schulen darüber aufklären. Nur weil man psychisch krank ist, ist man nicht gleich weniger wert als andere. Man hat es ohnehin schon nicht einfach mit der Erkrankung zu leben. Jemand, der auf Krücken läuft, dem stellt man ja auch kein Bein.

Ich möchte, dass ihr euch darüber bewusst werdet, dass eine psychische Krankheit keine Schandtat ist und dass ihr genauso wie ich stolz auf euch sein könnt. Der Weg mit einer psychischen Krankheit ist nicht leicht. Ich selbst habe die Diagnose bipolare schizoaffektive Psychose und Borderline mit Tendenz zur Kaufsucht. Wenn man keine psychischen Krankheiten in der Gesellschaft „akzeptiert“, dann führt das schnell dazu, dass man selbst sagt, man wäre nicht krank, weil man das so von seinem Umfeld beigebracht bekommt. Psychische Krankheiten sind nichts Schönes. Dennoch sollte man sich nicht dafür schämen.

Viele liebe Grüße von Teena

Selbsthilfegruppe

In der Selbsthilfegruppe darf ich so sein, wie ich bin und muss mich nicht verstellen. Auch außerhalb der Gruppe könnte ich so sein wie ich bin, erwische mich aber doch öfters, dass ich mich anders gebe und versuche mich meinem Umfeld anzupassen. Das ist anstrengend.

Hingegen in der Gruppe habe ich kein Bedürfnis mich zu verbiegen. Wahrscheinlich weil eine Selbsthilfegruppe ein geschützter Bereich ist und man weiß, dass jeder sein Päckchen zu tragen hat und nichts nach außen gegeben wird. Es ist ein Zusammenschluss von Gleichgesinnten und alle sitzen im selben Boot auch wenn es Unterschiede bei den Erkrankungen oder Diagnosen gibt. In unserer Selbsthilfegruppe reden wir nicht viel über unsere Erkrankung sondern versuchen einen schönen Nachmittag gemeinsam zu verbringen und etwas für unsere seelische Gesundheit zu tun.

Nach meinem langem Krankenhausaufenthalt war die Selbsthilfegruppe der erste Anlaufpunkt um wieder in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen. Es hat mir gut getan und mein Selbstwertgefühl gestärkt. Auch heute freue ich mich auf jedes Treffen und gehe gefestigt aus der Gruppe. Es ist für mich ein wichtiger Baustein in der Prävention.

Eure Michaela

Wie sind Eure Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen? Was ist Euch wichtig? Schreibt uns gerne! Wir sammeln Eure Antworten und veröffentlichen sie (auch anonym) in einem der nächsten Newsletter.

Suchtverhalten und Folgen moderner Technik am Beispiel des Smartphones

Ein Beitrag von Janos Pletka

Aufgrund des Umfang ist der [Beitrag](#) verlinkt.

Like a Bird

Ein Vogel sanft und zart
Gehalten in einem Käfig wart
Der Käfig der war golden
Das Vöglein Gut ernährt
Vom Besitzer gehalten und geliebt

Die Tür vom Käfig die stand offen
So lies das Vöglein hoffen
Es flog aus in die Welt hinaus erlebte allerlei daraus
Und doch am liebsten sitzt es in seinem Haus
Wo es gut genährt die goldenen Stäbe zählt
den Blick genießt, das Essen schmeckt
Und sich nur ab und zu in die Weite reckt.

Like a bird

Small and frail - a bird it is
Sitting in its cage
The cage is golden and made of bricks
The cage has a door, that opens and closes
The bird is loved and well fed
These days the door is always open

The bird can fly as far as it wishes
It has already tasted many dishes
Some where nice most where bad
So in the end it likes it's bed

The door is open, the bird can fly
but the bird is safe and well and it likes to stay
It likes the golden cage, it likes is food, it likes to be touched
It likes to view the world go past, wonder where to fly to next
But it stays, it sits, after all it is loved.

Gedicht von Andrea

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

- [Therapie mit Tieren - Wie Schnecken und Schafe bei psychischen Krankheiten helfen](#)
- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2022](#)

- [Warum sich gerade die weibliche Generation Z für mental krank hält](#)
- [Patienten müssen immer länger auf eine Psychotherapie warten](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 2023](#)
- [Kahn spricht über Depression](#)
- [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.](#)



Bild zum Gedicht »Like a Bird«

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](#)



© 2023 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Rodergasse 7 • 65510 Idstein
info@lvpeh • www.lvpeh.de
06126 95 770 80

