



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten Juni 2021



Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte

Seelische Gesundheit: Was meiner Seele gut tut Teil II

Heute ist wieder so ein Tag. Ich fühle mich von der Nacht nicht erholt, bin müde und erschöpft, dabei hat der Tag noch gar nicht angefangen. Morgens zwischen 8h und 9h aufstehen hatte ich mir fest als Ziel gesetzt. Aber heute schaffe ich es einfach nicht. Ich stelle mir den Wecker immer weiter und weiss doch schon bei der Handlung, dass dies nichts bringen wird. Um mich vor allem an Montagen zu überlisten habe ich um 10:15h Ergotherapie. Ein Gedanke ist: ich rufe jetzt dort an und sage ich bin krank und kann nicht kommen. Um 9:30h ist dieser Gedanke immer noch da. Anrufen und den Rest des Tages im Bett bleiben! Ganz leise kommt aber immer wieder diese Stimme: denk an Deine Ziele, ergib Dich nicht, Du kannst es drehen! Um 9:33h beschliesse ich mir zumindest erst mal einen Kaffee zu machen. Jetzt stehe ich und was mache ich? Ich schlüpfte mit samt dem Kaffee wieder ins Bett zurück! Oh nein! Jetzt stand ich schon und alles ist verloren. Während ich an meinem Kaffee trinke habe ich das Gefühl ein paar „Lebensgeister“ kommen zurück. Das wärmende Getränk tut gut. Durch einen Windstoß fliegt meine Balkontür auf und es kommt eine kühle Priese in mein Gesicht. Ein erfrischendes Gefühl! Kurzer Blick auf die Uhr- 9:48h- noch kann ich es schaffen. Ich springe aus dem Bett- ab ins Bad- Katzenwäsche muss ausreichen- rein in die Klamotten und um Punkt 10h starte ich zur Ergotherapie. Als ich um 10:15h dort klinge bin ich stolz auf mich, dass ich es geschafft habe und nicht dem Gedanken alles abzusagen gefolgt bin. Es sind diese kleinen, immerwährenden Kämpfe, die mir sicher langfristig das Ziel näher bringen, wenn ich sie gewinne. Für heute steht es 1:0 für mich und meinen Genesungsweg.

Doch es gibt auch diese Tage an denen ich trotz aller Vorsätze so lange wie möglich im Bett bleibe. Decke über den Kopf ziehe und nichts von meiner Umwelt mitbekommen möchte. Es sind die Tage an denen der Himmel zu hell ist, die Vögel zu laut zwitschern, die Bäume zu grün aussehen. Ich schaffe es mit murren um 11:30h endlich aufzustehen- mich lockt der Gedanke an einen Kaffee aus dem Bett und natürlich das schlechte Gewissen- Vorsätze missachtet, Blutzucker ignoriert, Medikamente nicht pünktlich eingenommen und zusätzlich (und das ist der wahre Grund, warum ich aufstehe) habe ich um 13:00h einen Termin mit meiner sozialpädagogischen Fachkraft und wir fahren dann gemeinsam nach Idstein zu Vitos in die Ambulanz. Es ist der zweite Termin bei meiner neuen Psychiaterin und ich möchte, dass ich wenigstens geduscht bin und frische Klamotten an habe. An solchen Tagen dauert auch duschen länger, Klamotten aussuchen und alles kostet enorm viel Kraft. Mein Kopf fängt wieder an zu rattern: Wo habe ich zu viel Energie rausgehauen? Wobei nicht gut auf mich geachtet? Aber diese ganzen Selbstvorwürfe

verstärken nur meine schlechte Stimmung. Beim [DBT-Training](#) habe ich „Radikale Akzeptanz“ gelernt- vielleicht sollte ich diese jetzt wirklich mal anwenden: es ist wie es ist. Ich bin schlecht gelaunt und mürrisch, könnte ohne Pause jammern, ja, alles ist wie es ist. Dann jetzt mal duschen gehen und abwarten, wie sich meine Achtsamkeitsübung unter der Dusche auswirkt. Diese ist zumindest ein festes Ritual.

Es ist ein belangloser Dienstag, grau im Inneren und grau im Außen- eben schien noch die Sonne jetzt regnet es bereits wieder. Ich schaue aus dem Fenster und starre in die Ferne. Was könnte ich tun, um diese trüben Gedanken wegzufegen? Welcher Besen würde mir gerade helfen? Erste Idee: KEINER, mir ist nicht zu helfen. Okay, Erkenntnis: ich denke zu 100% negativ und destruktiv! Negative Gedanken lassen weitere negative Gefühle entstehen und dann drehe ich mich im Kreis. Um etwas zu verändern, muss ich aber diesen Kreis verlassen und neue, andere Wege einschlagen. Nur durch Veränderung entsteht eine Veränderung. Das Wetter verändert sich doch auch, wieso kann ich es nicht. Sind meine gegangenen Pfade zu ausgetreten, als dass sie noch eine Alternative zulassen? Quatsch! Mir fehlt der Mut andere Wege zu gehen, anderes auszuprobieren. Die Alternative, die mir meine Ärztin vorgeschlagen hat, ist: Tagesklinik. Aber was bedeutet eigentlich Tagesklinik für mich? Wieder eine neue Struktur von außen, aus dem psychiatrischem System übergestülpt bekommen. Im System dann so funktionieren, wie es von mir erwartet wird. Aber was passiert dann wieder danach? Muss ich dann nicht wieder ganz von vorne anfangen? Wie nach jeder Reha? In der Reha alles super und danach ABSTURZ. Nein, dieses Mal werde ich mich nicht einfach all dem beugen! Ich werde weiterhin versuchen auf meine Weise meinen Weg der Genesung zu gehen. Recovery, habe ich mal irgendwo gelesen, ist der permanente Weg der kleinen Schritte bis ans Ende unserer Tage und hört nie auf. Er verläuft wellenförmig und dies gilt es auch für mich zu akzeptieren.

Mögen meine Wellen nie höher als ein Haus schlagen!
Eure Michaela

Wann bin ich psychisch krank und ab wann gilt es als Krankheit?

Es gibt etliche Menschen, die schon mal eine Psychotherapie gemacht haben. Doch gilt man da noch nicht als psychisch krank. Der Therapeut stellt keine Diagnose in Form von "Sie sind psychisch krank". Also wer sagt mir, dass ich psychisch krank bin? Bei mir war es die Psychiatrie, die mir diagnostizierte, aufgrund von Schlafmangel, dass ich psychisch krank sei. Ich kenne einige Menschen, die die Nacht durchmachen, weil sie keinen Schlaf mehr bekommen. Dennoch gehen diese Menschen hart arbeiten und funktionieren trotz allem richtig. Ich bin nur höchstensensibel, wie wahrscheinlich alle anderen psychisch Erkrankten. Denn die Psyche eines jeden Menschen kann in meinen Augen gar nicht so krank werden, wie wir das immer eingetrichtert bekommen. Man spricht hier von Psyche, der Seele der Menschen, vergisst aber hierbei, dass die Seele von selbst regeneriert. Wenn die Psyche mal nicht mehr kann, macht sie sich bemerkbar, sie sendet deutliche Signale an den Körper und wir hören automatisch auf diese Signale. Das ist wie beim Atmen. Niemand konzentriert sich bewusst allein nur auf die Atmung, es sei denn man meditiert. Wir kommen automatisch zu mehr Ruhe, auch wenn es manchmal nicht gleich ersichtlich für uns ist. Was uns hier spaltet, in der Psyche, in der Seele und im Geist, sind Psychopharmaka. Mit diesen Tabletten wird uns Lärm in den Kopf gepumpt, nicht nur, aber das ist ein geringer Anteil, von dessen Wirkung. Denn Psychopharmaka machen krank, sehr krank. Sie suggerieren ein Wohlgefühl, dass alles in bester Ordnung sei und nebenbei pumpen die den ganzen Dreck und Lärm in das Gehirn, dass man am Ende noch mehr von den Tabletten braucht. Der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe. Er ist rastlos und schnell erschöpft, weil das sehr viel Energie kostet. Jetzt könnte man von einer psychischen Krankheit sprechen, die induziert wurde von Psychopharmaka. In den Psychiatrien wird man krank gemacht, wenn man noch nicht krank ist. Irgendwann kommt dann der Zeitpunkt, an dem man selbst glaubt, man sei psychisch krank und wenn man weiterhin auf der Schiene fährt, bleibt man auch psychisch krank. Es gibt keine psychischen Krankheiten, aber um das zu begreifen, sollte man sich sehr tief mit der Materie beschäftigen. Ich beschäftige mich seit mehr als 16 Jahren damit und bin immer noch nicht ganz am Ende angekommen.

Eigene Gefühle und Bedürfnisse

Mir geht es heute unter Anderem darum, dass ich über die eigenen Gefühle und ganz individuellen Bedürfnisse eines jeden schreiben möchte. Das heißt, es kann sich gerne jede/r angesprochen fühlen. Wir alle leben in einer Welt, wo nicht gleich erkennbar ist, für den Einzelnen, was Bedürfnisse bedeuten. Die meisten Menschen deuten ihre Bedürfnisse oft falsch. das liegt unter Anderem daran, dass wir in der heutigen Zeit in einer Konsumgesellschaft leben. Wir haben dadurch vieles verlernt, auch unsere tatsächlichen Bedürfnisse zu kennen und den Umgang mit unseren eigenen Gefühlen. Wer seine eigenen Gefühle falsch auslebt oder seine Bedürfnisse nicht kennt oder sie verschätzt, der zieht sich schnell ins Negative und wird dadurch auch schnell zur Zielscheibe Anderer. Wer seine eigenen Bedürfnisse nicht kennt, der wird gelenkt in seiner Wahrnehmung. Man glaubt dann, dies wären die eigenen Bedürfnisse, wie z. B. kaufen (konsumieren). Denn das deckt den Bedarf des Einzelnen, aber nicht die Bedürfnisse. Das ist im Ganzen eher verstrickt, da die Bedürfnisse nicht gleich der Bedarf sind. Diese beiden aber oft so verschoben sind, dass man glaubt das Eine wäre das Andere.

Interna

Die Website des Lvpeh hat eine neue Suchfunktion
<https://lvpeh.de/suche.html>

Veranstaltungen

Online-Veranstaltung: Budget für Arbeit - wie geht das? am 29. Juni
<https://www.isl-ev.de/index.php/aktuelles/nachrichten/2574-online-veranstaltung-budget-fuer-arbeit-wie-geht-das-am-29-juni>

Im Anhang findet Ihr eine Einladung zum „Offener Dialog“ – und seine Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis
Triologisches Fachgespräch der PTAG am 24.06.21

Interessante Links

Frankfurter Psychiatriewoche 2021
<https://www.psychiatrie-frankfurt-am-main.de/>

LWW Hessen - Das persönliche Budget
<https://www.lww-hessen.de/leben-wohnen/persoeliches-budget/>

Hessen: Linke mahnt klare Regeln in Psychiatrie an
<https://www.fr.de/rhein-main/landespolitik/hessen-linke-mahnt-klare-regeln-in-psychiatrie-an-90796200.html>

Linke: "Verfassungswidrige Fixierungen" in Psychiatrien
<https://www.zeit.de/news/2021-06/09/linke-verfassungswidrige-fixierungen-in-psychiatrien?>

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern hilft nicht nur am Telefon sondern auch mit Hausbesuchen
<https://www.ovb-online.de/muehldorf/muehldorf/krisendienst-psychiatrie-oberbayern-telefon-hausbesuche-90800779.html>

Schizophrenie - Die große Scheindiagnose der Psychiatrie
<https://www.nordkurier.de/ratgeber/schizophrenie-die-grosse-scheindiagnose-der-psychiatrie-0143742306.html>

Psychiatrie: Gebt das medizinische Modell endlich auf!
<https://www.heise.de/tp/features/Psychiatrie-Gebt-das-medizinische-Modell-endlich-auf-6062962.html?seite=all>

Patienten-Unterbringung: Rostocker Psychiatrie unter Beobachtung
<https://www.ndr.de/nachrichten/mecklenburg-vorpommern/Patienten-Unterbringung-Rostocker-Psychiatrie-unter-Beobachtung,unimedizin162.html>

Weiter Wirbel um unangekündigte Psychiatrie-Kontrolle
<https://www.ndr.de/nachrichten/mecklenburg-vorpommern/Weiter-Wirbel-um-unangekuendigte-Psychiatrie-Kontrolle,unimedizin168.html>

Rechtsberatungsstelle des Frankfurter Anwaltsvereins
<https://www.frankfurter-anwaltsverein.de/buergerservice/rechtsberatung/>

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 unabhängigen Beschwerdestellen in Hessen mit Website](#)

[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](#)



© 2021 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Scheidertalstraße 52 • 65232 Taunusstein
info@lvpeh • www.lvpeh.de
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316