



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten Juni 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. wieder.

Skills

Ich gehe heute nochmal auf das Thema Skills ein. Skills sind Fertigkeiten oder Fähigkeiten, die jeder hat und die einem in schwierigen Situationen kurzfristig helfen, besser mit der akuten Situation umzugehen. Wichtig ist im Laufe des Lebens zu erkennen, was meine persönlichen Skills sind, damit ich sie im Alltag bewußt einsetzen kann, um starken Gefühlen und starker Anspannung gegensteuern

zu können. Skills kann ich präventiv einsetzen, bevor das Fass sozusagen zum Überlaufen kommt.

Matthias Seibt hat uns zum Beispiel erzählt, wenn er merkt das eine Krise kommt, läuft er 25 km. Das ist sein persönlicher Skill, um es nicht eskalieren zu lassen. Er kennt ihn und wendet ihn an! Diesen Skill kann man nicht einfach auf jeden übertragen. Aber es gibt eine Vielfalt an Skills, die man in unterschiedliche Kategorien einteilen kann. Den von Matthias gehört zu den Aktivitäten, sich ablenken oder auspowern durch eine Aktivität. Dazu gehören u.a. Wandern, Schwimmen, Tanzen, Fahrrad fahren aber auch Mandalas ausmalen, puzzeln, kochen, backen. Alles was mich ablenkt und mich nicht noch mehr in meine Krise stürzt. Wenn ich zusätzlich merke, dass mein Energieniveau erhöht ist, ist eine Bewegungsaktivität besonders hilfreich, um auch die überschüssige Energie abzubauen. Wenn ich merke, es sind eher meine Gedanken, die sich ständig im Kreis drehen und mich belasten, kann ich versuchen mich abzulenken, indem ich z.B. Sudoku, Kreuzworträtsel, Memory oder im Internet etwas suche. Auch hier heißt es ausprobieren, was mir am besten hilft, um den Gedankenteufelskreis zu verlassen.

Auch können wir mit Hilfe unserer 5 Sinne versuchen, aus der aktuellen Gefühlsmisere herauszukommen. Sehen, Hören, Fühlen, Riechen oder Schmecken können

helfen, dass meine Anspannung wieder auf ein Normalmaß sinkt und ich wieder handlungsfähig werde. Schmecken oder Riechen sind hierbei besonders starke Skills, wenn ich etwas Scharfes oder intensiv Riechendes verwende. Beim Schmecken wäre es der Biss auf eine Chili Schote oder auch Ingwer, beim Riechen wäre es Ammoniak oder japanisches Heilöl. Weniger stark sind „Ahoi-Brause“ oder saure Zungen und beim Riechen, wäre es dann mein Lieblingsparfüm, Duschgel oder Seife. Beim Hören kommt wieder Musik mit ins Spiel, eine Meditations- oder Entspannungsmusik kann nicht nur per se ablenken, sondern auch die Anspannung nachweislich reduzieren. Aber auch selbst Musik machen kann hilfreich sein. Beim Fühlen kann es etwas sein, was sich für mich gut anfühlt, z.B. Seide, Samt, oder eine Flauschdecke. Wenn ich ein Haustier habe kann ich dieses streicheln. Dies gibt mir zusätzlich ein Gefühl von Geborgenheit. Aber es kann auch ein Igel- oder Stressball sein, der mir gut tut. Beim Sehen kann ich mir etwas Schönes anschauen, ganz nach dem was mir gefällt. Dafür ist es hilfreich, eine Kiste mit schönen Bildern vorrätig zu haben. Egal ob es Blumen- oder Tierbilder sind- hier entscheidet ganz der eigene Geschmack. Natürlich kann ich auch Skills kombinieren. Wenn ich durch die Natur wandere kann ich inne halten und mir z.B. einen schönen Baum, Blumen oder sogar einen Waldsee anschauen, die Ruhe und Schönheit aufnehmen und dabei nicht nur Energie verbrauchen sondern auch positive, beruhigende Energie tanken.

Gut ist es, wenn man zur Prävention seinen eigenen Skills-oder Notfall-Koffer hat. Hier gehört alles rein, was mir in der Vergangenheit schon mal geholfen hat und vllt. noch ein, zwei Dinge, die ich ausprobieren möchte. Natürlich kann ich mein Fahrrad nicht wirklich in diesen Koffer packen, aber ein Kärtchen auf dem steht: fahre Fahrrad oder laufe, gehe schwimmen, passt auf jeden Fall rein.

Wir können uns nicht vor außergewöhnlichen Situationen verstecken, aber eine belastende Situation muss nicht in einer absoluten Krise enden. Wichtig ist rechtzeitig gegenzusteuern und auch täglich auf eine gesunde Lebensweise zu achten, damit wir für gut gewappnet sind.

Eure Michaela Arndt

Irren ist menschlich, Psychiatrie nicht Warum wir antipsychiatrische Alternativen brauchen

Der Beitrag von Janos Pletka für den Newsletter ist so umfangreich, das wir uns entschlossen haben, auf den [Beitrag zu verlinken](#).

[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

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.

Kunstaussstellung in der Kirche

7. September 2022 - 16. September 2022

während der gesamten Psychiatriewoche findet in [St. Josef auf der Bergerstraße im Frankfurter Stadtteil Bornheim](#) eine Malereiausstellung der Gruppe Mosaik statt. Mit Acrylfarben, Pastellkreiden, Aquarell und Bleistift entstanden auf Leinwand und Papier verschieden Werke zu dem Thema „Vorurteil und Liebe“. Die beruhigende Wirkung von künstlerischem Tun ist schon lange bekannt, weshalb in fast allen Psychiatrien Malgruppen angeboten werden. Mit Pinsel und Farbe können Gefühle ausgedrückt werden und sogar Traumata bearbeitet werden.

Menschen mit seelischen Einschränkungen sind häufig künstlerisch sehr begabt weshalb sich der Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen (LvPeH e.V.) entschlossen hat mit einer Kunstaussstellung auf die Situation dieser Menschen aufmerksam zu machen.

Die Ausstellung befindet sich in der Kirche und ist täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet außer Sonntagvormittag.

<https://www.psychiatrie-frankfurt-am-main.de/veranstaltung/kunstaussstellung-in-der-kirche/>

Eröffnung der Reihe Musik und Tanz bei psychischen Erkrankungen

14. September 2022, 14:00 - 17:30

Musik kann glücklich stimmen, entspannen, Erinnerungen wachrufen und sogar Schmerzen lindern.

Musik ist die Sprache des Körpers und der Gefühle.

Sie hilft, unser Seelenleben ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Gruppe Seelenbalsam musiziert, singt und pflegt das gesellige Beisammensein, auch mit Kochen und Essen. Kann darüber hinaus durch Musiktherapie noch mehr erreicht werden?

In den Kliniken sind musische und künstlerische Therapien ein fester Bestandteil der Behandlung. Im ambulanten Bereich weigern sich Krankenkassen und der überörtliche Sozialhilfeträger LWV jedoch, die Kosten zu übernehmen – zum Nachteil der Betroffenen. Das hinterfragen wir.

Wir laden Musiktherapeuten ein, die uns zeigen sollen, was Musiktherapie für seelisch Beeinträchtigte bewirkt und wie sie Heilungsprozesse einleiten kann. Es gibt eine Kostprobe der Gruppe Seelenbalsam, auch zum Mitsingen, und ein Podiumsgespräch mit Erfahrenen, Professionellen und Entscheidungsträgern.

<https://www.psychiatrie-frankfurt-am-main.de/veranstaltung/eroeffnung-der-reihe-musik-und-tanz-bei-psychischen-erkrankungen/>

Tagesausflüge

Wir planen im Rahmen des 9-EUR Tickets Tagesausflüge nach Marburg und Limburg.

Wenn Ihr Interesse habt teilzunehmen, meldet Euch unter info@lvpeh.de

Interessante Links

- [Die Frankfurter Psychiatriewoche 2022 wird in diesem Jahr bereits am Mittwoch, den 07. September offiziell eröffnet und endet am Freitag, den 16. September 2022](#)
- [Das Persönliche Budget Vortrag / Fragen & Antworten / Gemeinsamer Austausch Samstag, 18. Juni 2022](#)
- [Kreativ und mutig – Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen Lesung und Workshop Samstag, 9. Juli 2022](#)
- [Psychiatrie ohne Zwang- Vision und Realität Dr. Martin Zinkler Samstag, 06. August 2022 14 – 17 Uhr](#)
- [Buchvorstellung „Kreativ und mutig“, Linolschnitt, Musik und offenes Gespräch Samstag, 10. September 2022](#)
- [Hessenschau - Ernste Krankheit, gute Behandlungschancen Diagnose Depression: "Ich hatte das Gefühl, ich sterbe"](#)

- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2021](#)
- [GKV - 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.



Infostand

Vorstandsmitglied Karla Keiner beim Selbsthilfe Infostand am 18. Mai 2022 in Marburg



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](#)



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