



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

## Neuigkeiten Mai 2022



Bild von John » Hanauer Landstraße «

### **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.

### **Bericht über das erste Hessentreffen 2022**

Für den 7. Mai 2022 hatte der Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. zu einem Seminar zum Thema Psychopharmaka nach Frankfurt am Main in die Alte Backstube eingeladen. (Fotos unten) Als Referent konnte Matthias Seibt vom [BPE](#) gewonnen werden. Zahlreiche Psychiatrie-Erfahrene waren gekommen und es war schwer noch einen Platz zu finden.

Karla Keiner vom Vorstand des Lvpeh e.V. eröffnete das Seminar. Danach stellte sich Matthias Seibt kurz vor. Er ist 61 Jahre alt, selbst Psychiatrie-Erfahrener und seit 1991 in der Selbsthilfe aktiv. Es folgte eine Vorstellungsrunde der Teilnehmer mit Nennung der für sie relevanten Themen für den heutigen Tag. Matthias startete sein Seminar mit der Richtigstellung von Begriffen. Z.B. Psychopharmaka statt Medikamente, was heißt eigentlich Verantwortung, wie wichtig es ist sich selbst zu kennen, zu wissen wie man funktioniert und wie man für sich selbst zufrieden leben kann. Wenn ich zufrieden mit meinem Leben bin brauche ich nichts ändern, wichtig ist dabei zu wissen, was ich möchte und was meine Stärken und Schwächen sind. Um dann mein Leben so zu organisieren, dass ich Zufriedenheit erlangen kann. Wichtig ist auch Aufklärung. Wir können uns kundig machen, es gibt Bibliotheken, Internet, man kann gut recherchieren, um dann als vollmündiger Mensch seine Entscheidungen treffen zu können. Die Verantwortung für mein Leben liegt einzig und allein bei mir selbst. Ich trage die Verantwortung für mich und mein Handeln, kein Arzt trägt die Verantwortung für mich, er kann nur Empfehlungen geben. Danach tauchten wir ein in die große Welt der Psychopharmaka. Sie werden unterschieden welche Wirkung sie haben sollen. Eher dämpfende oder putschende Wirkung .  
Genuss Drogen Alkohol (dämpfend), Nikotin und Kaffee (putschend)  
Illegale Drogen  
Ärztlich verschriebene Drogen  
Psychiatrien waren früher Tollhäuser, sehr laut, chaotisch, aggressiv bis durch Zufallsfunde Neuroleptika entdeckt wurden und alles so schön ruhig wurde und die Insassen nicht mehr so nervten. Wenn jemand nervt wird er mit Chemie gedämpft, das hat mit Heilung nichts zu tun! Deshalb wird auch in der Altenpflege oder bei „nervigen“ Kindern oft auf Neuroleptika zurückgegriffen.

#### **Hierarchie der dämpfenden Arzneimittel**

1. Freiverkäuflich: Baldrian, Hopfen, Lavendel, Passionsblume, Johanniskraut
2. Apothekenpflichtige: Betadorn, Hoggar, Melatonin
3. Vom Arzt verschriebene: Zopiclon (Durchschlafstörungen), Zolpidem (Einschlafstörungen), Tranquilizer
4. Trizyklische Antidepressiva
5. Neuroleptika (machen alle Bewegungsstörungen)  
Nervendämpfungsmittel
6. Atypische Neuroleptika (ohne Bewegungsstörungen- nicht besser als klassische Neuroleptika nur anders!)

Wir müssen uns selbst zu unseren Medikamenten kundig machen, weil auf die Ärzte kein Verlass ist. Oft werden Nebenwirkungen oder gar Langzeitschäden nicht genannt und man kann dadurch keine objektive Nutzen-Risiko Einschätzung treffen.

#### **Die Standardpsychose**

Man regt sich über etwas auf, denkt zu viel darüber nach, kann sich nicht beruhigen oder ablenken, man findet darüber keinen Schlaf und manche Menschen fallen in einen hellwachen Zustand. Man hat zusätzlich eine gesteigerte Energie. Die Psychose baut sich auf, sie kommt i.d.R. nicht von jetzt auf gleich und man muss lernen auf Frühwarnzeichen zu achten, um sie steuern zu können. Die gesteigerte Energie kann ich durch mehr Bewegung reduzieren. Alles was mich belastet oder stresst muss reduziert oder gar ganz weggelassen werden u.a. Handy, Emails, Fernseher, negative Kontakte. Zur Psychose Verhinderung steht der Schlaf an erster Stelle. Der muss wieder hergestellt werden. Zur Not kann ich mit meinem mir bekannten Neuroleptika als Akutmedikation gegensteuern und mich damit zum Schlafen bringen. Die Gefahr eines Psychiatrie Aufenthaltes besteht, wenn man nicht auf seine eigenen Vorwarnzeichen achtet oder zu schnell Neuroleptika absetzt. Krisen gehören zum Leben dazu und sind etwas Normales und müssen nicht in eine Psychose führen! Für Krisensituationen ist es sinnvoll, mir selbst ein soziales Netz zu schaffen.

Da Neuroleptika Nervendämpfungsmittel sind, greifen sie überall im Körper die Nerven an und machen kurz- oder langfristig Nervenschäden. Die Einnahme von Neuroleptika führt dazu, dass man ca. 15-20 Jahre weniger Lebenserwartung hat. Die Entscheidung für oder gegen Neuroleptika muss jeder für sein Leben selbst treffen. Jeder trägt selbst die Verantwortung für sein tun und handeln. Wenn ich meine Krise rechtzeitig merke und

gegensteuern kann, ist es die Frage ob ich wirklich die ärztlicherseits so gepriesene Dauermedikation als Prävention brauche. Es gibt keine risikolosen medizinischen Mittel!

Beim Entzug bzw. beim Absetzen kommt die unterdrückte Energie wieder, deshalb muss man vorsichtig und langsam absetzen. Und da die Neuroleptika hochpotente Mittel sind, gilt es auch bei kleineren Mengen noch vorsichtig zu reduzieren. Wenn man reduzieren möchte, gibt es zum Einen das Forum [www.adfd.org](http://www.adfd.org) [www.psyab.net](http://www.psyab.net) und zum Anderen gibt es bei den Psychiatrie-Erfahrenen in NRW ([www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de)) Berater am Telefon die 6 Tage die Woche zum Reduzieren beraten.

Antidepressiva sollen eine putschende Wirkung haben. SSRI wirkt aber z.B bei 2/3 der Menschen nicht. Können aber durch ihre antriebssteigernde Wirkung eine Psychose auslösen oder gar die wesensfremde Gewalttätigkeit erhöhen. Bei vielen Amokläufern kann eine Verbindung zur Einnahme solcher Substanzen hergestellt werden.

Eine Kombination von dämpfenden und putschenden Psychopharmaka ist nicht sinnvoll. Entweder oder sollte hier die bessere Alternative sein. Wenn ich morgens zu stark gedämpft bin, sollte ich eher meinen abendlichen „Dämpfer“ reduzieren als etwas zum Aufputschen zu nehmen.

Es war ein sehr lebhaftes Seminar. Die Teilnehmer konnten viele Fragen stellen und ihre individuelle Situation schildern. Herr Seibt bekam viel Lob für seine Ausführungen.

Vertiefende Informationen zu Psychopharmaka finden sich unter

<https://bpe-online.de> und <https://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de>

Die nächsten Hessentreffen sind am [18. Juni 2022 zum Thema Persönliches Budget](#) und am [06. August 2022 Psychiatrie ohne Zwang Dr. Zinkler](#) sowie am [09. Juli 2022 zum Thema Kreativ und mutig – Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen.](#)

## Meine Gedanken zum Thema: Aggressivität und Aggressionen

### Zu Theorie und Praxis der Aggression

Aggressionen, also verbale oder physische Formen der gewaltbereiten Eskalation, können vielfältige Ursachen haben:

- Soziale Ursachen und Nöte: Arbeitslosigkeit, Verlust der Wohnung finanzielle Probleme wie Verschuldung
- Neurobiologische Grundlagen, bestimmte Regionen wie der Amgdal („Mandelkern“) im Gehirn sind aktiver bei Aggressionen, Genetik
- Individuelle Faktoren: Persönlichkeit, eigenes Leben, Umgang mit Aggression (Selbstkontrolle)

Oftmals liegen die Ursachen von Aggressivität tief im Sozialen verborgen (und damit nicht immer jedem sofort zugänglich/ verständlich), sind aber auch

Teil der individuellen Menschennatur.

Starke ständige Aggressionen können zu schweren psychischen Zuständen\*/Krisen führen, umgekehrt sind psychische und auch neurodegenerative Erkrankungen wie eine beginnende Demenz auch Auslöser von Aggressionen. Psychotisch auch der Liebeswahn einer Frau zu gegenüber einem bekannten Politiker, wo Formen der Erkrankung dann zu einer Tat voran schreiten in Form eines Überfalls oder Stalkings.

Es gilt als gesichert, dass Menschen in schwierigen, geradezu brenzligen Lebenslagen aggressiver reagieren als Menschen in „besten Bedingungen“.

Aggressivität ist etwas Anderes als die Aggression.

Es ist die Reizbarkeit und Unruhe, die zur Aggression führen kann, auch als eine Art Vorstufe zu sehen.

Sie kann uns einsam machen, wenn wir es uns mit den Mitmenschen durch diese ständige Aggressivität „verscherzen“.

Sie kann aber auch durch Mitmenschen kommen, die uns nicht gut tun. Manchmal geht der spontanen Aggression auch ein persönlicher Konflikt voraus, etwa wenn es um eine geplatze Terminvereinbarung geht oder fehlende Wertschätzung oder Mitgefühl seitens der Gesprächspartner.

Die **Psychologie** und damit ganz klar die Individualwissenschaft unterscheidet streng gesehen zwei Typen von Aggression:

Die feindselige Aggression und die Instrumentelle<sup>1</sup>. Die feindselige

Aggression wird durch den spontanen Ärger verursacht, den man gerade in einer bestimmten Situation hat und mit dem man nicht mehr zurecht kommt. Etwa wenn man überfordert ist und unangemessen reagiert, oder wenn man sich sehr einsam fühlt und seine Wut an den wenigen verbliebenen Kontakten ablässt.

Oder, wenn man im Geschäft nach seiner Payback-Karte gefragt wird und das mürrisch bis aufgeregt ablehnt. Oder auch im Extremum bei der Aufforderung, eine medizinische Maske zu tragen, zur Pistole greift- auch das ist in der jüngsten Vergangenheit in Idar- Oberstein passiert an einer Tankstelle.

Diese feindselige Aggression ist letzten Endes gegen sich selbst (ziel-) gerichtet und führt zu einer seelischen Destruktivität, man schadet sich auch selbst (und dem Anderen, der das Opfer des Aggressionstriebes wird) Ich denke, dass es viele Formen von Aggressionen gibt, gesellschaftlicher Natur, kulturelle und religiös bedingte Aggression, persönliche Aggression.

Oftmals merkt man die Folgen der eigenen seelischen Aggression erst später, wenn man sich nach einem Aggressionsausbruch erholt hat. (Wutstau ↔ Entspannung, Einsicht)

Die instrumentelle Aggression wird eingesetzt, um ein Ziel zu erreichen, einzuschüchtern oder andere zu erpressen.

Bei der Instrumentellen wird die Aggression auch lange Zeit behäbig gegen etwas bestimmtes gerichtet: z.b. Minderheiten wie Juden oder Asylanten, man hegt einen Groll mit dem Ziel der Vernichtung.

Ein Beispiel für eine langfristige, instrumentelle politische Aggression ist die „mittlerweile“ gemäßigtere Aggressivität der französischen Präsidentschaftskandidatin Marine Le Pen (Rechtspopulistische Partei) Die Wähler geben bei der Wahl dem die Stimme, der die eigene Wut und den Hass am Besten kanalisiert. Le Pen steht nicht gerade für ein offenes Europa, sie ist nicht liberal. Sie versucht die zu integrieren, die Macron verloren hat und gibt den Armen (scheinbar) eine Stimme.

Nach der Theorie von Erich Fromm, der sich fachlich von der biologischen Instinkttheorie<sup>2</sup> abgrenzt, verursacht das Gefühl einer Weggedrängtheit und Ausgrenzung eine innerliche Aggressivität -

Es sind immer wieder die sozialen Umstände, auch die Umstände der Zukunft, zu nennen, die zur Aggressivität führen<sup>3</sup>.

Es sind bei Erich Fromm immer gerade auch die anfällig für Aggressionen, die sich unterprivilegiert fühlen<sup>4</sup>, die sich nicht in ihren Rechten und ihren Ansichten ernst genommen fühlen. Auch die brennenden Vororte von Paris waren ein Anzeichen dieser Theorie, die „verdammnisreiche Selbstüberlassung“ sehr armer Menschen in Pariser Vororten auch gerade mit Migrationshintergrund ist ein Grund dafür, dass in 2017 dort Gewaltexzesse mittelfristig stattfanden.

Doch gegen die politischen Aggressionen in Formen von sozialer Ausgrenzung, die sich teils über Jahre anstauen, kann der Einzelne wenig und schon gar nicht spontan etwas unternehmen.

**Über digitale Alltagsaggressivitäten in einer zunehmend vertrauensgestörten und verrohenden Gesellschaft  
Was macht uns eigentlich im Alltag so aggressiv?**

Ganz klar ist auch das Smartphone mit all den Apps zu nennen, denn wir bewegen uns in digitalen Räumen, die praktisch immer verfügbar sind und genug Streitpotenzial bieten. Wenn etwas nicht so nach unserer Vorstellung funktioniert, dann reagieren wir schnell aggressiv.

Z.b. das entwertende Phänomen des Bodyshamings bei Dating- Plattformen oder Hatespeech von Rechtsextremen wie „Reichsbürgern“ , mit denen wir uns via Telegram zum „Systemsturz“ verabreden?

Das Netz wird so zum sozial- exklusiven Raum, den wir uns ganz nach unserer eigenen Vorstellung kreieren und erschaffen.

Jüngst musste das BKA die Telegram- Chaträume nach rechtsextremen Inhalten mit Gefahrenpotenzial versehenen Nachrichten untersuchen.

Warum ist das Ganze im Netz nochmal genauer von Bedeutung und stellt eine soziale Bedrohung für uns alle dar?

Weil dort schnell Information geteilt werden, die uns und auch die Behörden aus der Fuge bringen können. Die Informationsflut ist das Eine, die Verschiedenheit der Menschen das Andere. Wenn in diesem Datenpool



verschiedene Vorstellungen aufeinander treffen, kann es zu Spannungen, Verstimmungen und eben auch Aggressionen kommen.

Die Informationsflut im Netz kann uns unausgeglichen machen, auf der Suche nach der besten, auf uns abgestimmten, Information. „Google“ kann uns aggressiv machen, wenn der Nutzer keine passende Antwort auf eine Anfrage findet. Wenn man akribisch nach „Krankheiten“ „googelt“ und sich dann noch mehr kaputt macht.

Studien belegen ein schwindendes Mitgefühl in der gesamten Gesellschaft, welches auch die Aggressivität fördern kann.<sup>5</sup>

Bereits um die Jahrtausendwende eingetreten, hat die Empathielosigkeit noch weiter

zugenommen. Rentner, die ohnmächtig werden, lässt man am Straßenrand liegen.. Filmen mit dem Handy ist beliebt geworden, auch unpassende Szenen, in denen die moralische Pietät eigentlich ein anderes Verhalten gebieten würde.

Merkwürdigerweise hängt die zunehmende Verrohung in der Gesellschaft mit dem Aufkommen und dem Trend der Smartphones an.

Macht uns die Technik nun zu perfiden Amoralisten?

Es scheint, als bestehe ein Zusammenhang zwischen der intensiven Nutzung von insbesondere sozialen Medien und Senkung der individuellen Hemmschwelle für Gewalt, Hasskommentare oder ähnliche Dingen.

Da uns das Smartphone im Alltag zunehmend begleitet, sinkt auch die Überlegungszeit, in der wir antworten und auf Anfragen reagieren. Schnell ist mal was geschrieben, das nicht so gemeint war.

1 Vgl. Adam Cash: Psychologie für Dummies, TEIL V, Einführung in die Sozialpsychologie, S.204

2 Als Instinkttheorie wird die tierische Veranlagung zur Aggression gemeint. Der Mensch als „Säugetier“, in dem die Aggression auch ähnlich wie beim Tier ebenso verwurzelt ist.

3 Vgl. Fromm, Erich: Über die Ursprünge der Aggression. S. 16

4 Vgl. ebd. S. 14

5 Vgl. Spitzer, Manfred: Digitales Unbehagen , Kap. 24/25, ab S. 94, Filmen statt Helfen: Empathie im Sturzflug

### Schulung der digitalen und technischen Lebensgewohnheiten

Die Gesellschaft muss im Umgang mit digitalen Medien und Möglichkeiten besser geschult werden, auch das kann präventiv wirken für die „Bereiche der Radikalisierung“ politisch und über das Internet.

Wer sich politisch radikalisiert, der bekommt durch den Algorithmus noch die passenden Videos und Angebote, die seine Fantasien beflügeln, dies sollte endlich politisch und damit gesetzlich unterbunden werden.

Die hohe Rate an Gewaltinhalten im Fernsehen ist ebenso problematisch zu bewerten, da Sie uns bei einer Nutzungsdauer von täglich 3 Stunden ebenso überschattet, Krimi, Thriller, Horror.- Filme...all das kann uns seelisch belasten und auch aggressiv machen.

### Tips gegen oder bei Aggressivität im Alltag

Doch was kann man gegen die Aggressivitäten selbst tun? Wie kann man sich selbst am Besten helfen, wenn man dazu neigt? Aggressionen sind menschlich, auch wenn man die Instinkttheorie, also die biologisch basierte, anzweifelt.

Jeder Mensch kann aggressiv werden und reagieren, bei Gefahr oder Bedrohung z.B. Wichtiger ist doch die Frage, wie ich mich vor Aggressionen schützen kann und wie ich meine eigenen in den Griff bekomme.

Probiert mal selbst ein paar Anwendungen aus, ich freue mich auf eure Rückmeldungen.

Was hilft euch beim Thema Aggression?

- Aromatherapie: Der Duft von Bachblüten und Baldrian kann das Gehirn entspannen und die Aggressivität manchmal lindern
- Tees und/oder Beruhigungsmittel: Besonders pflanzlich Melisse, Hopfen, Passionsblume, Lavendel zum Inhalieren oder Tee zubereiten auch als Kapselform bekannt
- Stay - Offline: Wenn dich die sozialen Medien „stressen“ dann schalt einfach mal dein Handy aus, das ist nicht nur effektiv, du wirst sehen, wie das Aggressionslevel sinkt und auch die Anspannung
- Langfristig den eigenen Technik- Konsum überdenken
- Spaziergang und Wanderungen (leichte)
- Die Erkenntnisse der Aggressionstheorie verinnerlichen : Stufen der sich meist steigenden Aggression ernst nehmen und gegensteuern.

- Kognitiv, aber auch emotional:  
Welche Gedanken machen mich aggressiv?  
Wie komme ich in die Situation einer aggressiven Phase?  
Was sind typische Auslöser?  
Emotionale Ebene: Wie fühle ich mich dabei?
- Aggressionen aus dem Weg gehen, wenn andere aggressiv reagieren (Verpuffen lassen)
- Sich immer bewusst machen: Aggression führt zur Destruktivität, Hass führt zu keinem Ergebnis
- Ein „Aggressionstagebuch“ führen bei täglich wiederkehrenden Aggressionen
- auch Rücksprache mit dem Arzt/ Psychologin halten, gerade bei Aggressionen im Alter, weil Sie auch ein Anzeichen für Demenz sein können.
- Aggressivität bei Enzug/ Reduzierung von Medikamenten: Immer vorsichtig bleiben!
- Ein Knautschball, um den Stress im Griff zu halten
- Massagegeräte für den Kopf & leichte Kopfmassage

Es grüßt euch freundlich

Janos Pletka, Greifenstein, im Mai 2022

Hinweise zu Literaturangaben und Zitation

•Erich Fromm: „Über die Ursprünge der Aggression“, erschienen im Open Publishing Rights GmbH frei nach einem in Stuttgart gehaltenen Vortrag von 1971 beim SWR

Rundfunk S.6, S.14, S.16

•Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer: Digitales Unbehagen: Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren der Digitalisierung, erschienen beim MVG Verlag (2020), ab S.94

•Cash, Adam (2014): Psychologie für Dummies, Einführung in die Sozialpsychologie, Teil V; Ab S. 204/5

## Erleben Meiner Psychose

Ich beziehe mich bei folgendem Text lediglich auf mein eigenes Erleben von meiner Psychose und schließe nicht auf Andere.

Ich bin 2004 an einer Psychose erkrankt und heute ist diese chronifiziert, d. h. egal wo und wann ich bin, die Psychose ist mit mir, sie ist allgegenwärtig. Ich sehe meine Psychose unter anderem als eine Art Sprungbrett, um in andere Welten, andere Realitäten einzutauchen und dort mitwirken zu können. Ich betrachte die Gegebenheiten von verschiedenen Blickwinkeln aus, sodass sie ein Gesamtbild ergeben. Ich übe mich gerade im Einklang mit meiner Psychose zu leben. Ich betrachte meine Psychose nicht mehr länger nur als einen Teil meiner Erkrankung. Ich sehe sie unter anderem als ein Tor in andere Welten.

Man kann es mit dimensionalem Denken vergleichen. Alles was ich um mich herum wahrnehme, wird quasi gespiegelt in meinem Kopf wiedergegeben. Dabei passiert es manchmal, dass sich ein weiterer Gedanke mit dem Geschehen verknüpft und so ein Tor, z. B. universell öffnet. Es hat jahrelang gedauert bis ich mir das alles übersetzen konnte und somit ein Sinn hinter all den Dingen stand. Manchmal passiert es, dass ich nicht mehr richtig sprechen kann, weil ich so unter Anspannung stehe und vieles gleichzeitig verarbeite. Ich habe sehr viel Fantasie und konnte dadurch oft nicht unterscheiden was Realität ist und was Psychose ist. Man darf dabei nicht außer Acht lassen, dass eine Psychose sehr gefährlich für einen selbst und auch für andere werden kann. Nämlich dann, wenn der Realitätsverlust eintritt und man jeglichen Bezug zur Realität verliert. Ich habe die Erfahrung mehrmals gemacht. Mir ist das passiert, wenn ich die Medikamente komplett weggelassen habe oder durch Alkoholmissbrauch oder durch beides.

Die Psychose will einem unbewusst was vermitteln. Hinter jeder Psychose steht auch ein Sinn. Meine Psychose will mir vermitteln, dass das Leben facettenreich ist und dass man nicht immer nur links oder rechts fahren kann, sondern dass die Mitte es ausmacht. Mir fällt es sehr sehr schwer in der Mitte zu leben und zu denken, zumal ich noch die Diagnose Borderline habe. Für mich gibt es eben nur links oder rechts. Da fällt es mir schwer eine Mitte zu gehen. Die meisten Menschen verteufeln die Diagnose Psychose. Für mich ist

die Diagnose ein Weg für mich selbst um mich und meine Psyche besser kennenzulernen, einschätzen zu können und mit ihr im Einklang leben zu können.

Ich hoffe, dass dieser Beitrag manchen Menschen, die an einer Psychose leiden, Mut macht, um auch seinen eigenen Weg finden zu können mit der Krankheit vernünftig umzugehen.

Liebe Grüße von Teena

<https://www.derstandard.de/story/2000109689524/schizophrenie-eine-attacke-gegen-sich-selbst>

### **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 den Newsletter**

Wir suchen Mitarbeiter für das Newsletter Team des Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. gegen eine Aufwandsentschädigung. Bitte meldet Euch bei Interesse per Mail bei [info@lvpeh.de](mailto:info@lvpeh.de).

### **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](mailto: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**

- [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](#)
- [Anti-Zwangs-Demonstration in Gießen am 20.5.22 um 15 Uhr vor der Forensischen Psychiatrie der Vitos Klinik in Gießen, Licher Straße 132](#)
- [HR-info Wartezeiten für Psychotherapien](#)
- [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.



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](mailto:info@lvpeh) • [www.lvpeh.de](http://www.lvpeh.de)  
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek  
und Matthias Semmel  
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316