



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten November 2021



Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte!

Die im Newsletter geäußerten Ansichten und Meinungen sind allein jene der Verfasser und spiegeln nicht unbedingt den offiziellen Standpunkt des Lvpeh e.V. wieder.

Seelische Gesundheit: Was meiner Seele gut tut Teil 3!

Es ist mittlerweile Ende Oktober. Morgens ist es neblig und dunkel. Ich bin trübsinnig und brauche etwas Aufmunterung. Ich nehme mein Tagebuch zur Hand und blättere und dann bleiben meine Augen an einem Text hängen. Hier ein Auszug daraus: „Heute bin ich durch Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze geweckt worden. Kurzer Blick auf die Uhr 8:15h. Noch müde schleppe ich mich zum Wasserkocher, um mir einen Kaffee zu machen. Statt zurück ins Bett zieht es mich auf den Balkon. Ich lege mich in meinen Liegestuhl, nippe am Kaffee, höre die Vögel singen und mich überkommt eine totale Ruhe. Ich fühle mich entspannt und glücklich. Ich genieße diesen Moment! Ich fange mit einer meiner Entspannungsübungen an, atme langsam und gleichmäßig ein und aus, bleibe und bin im HIER und JETZT- wow- was für ein Start in den Tag!“ Ich lese ihn mehrfach und merke, dass sich meine Gefühlswelt verändert. Ich kann fast nachfühlen, wie ich mich an diesem Morgen gefühlt habe. Zeitgleich zeigt es mir, dass es immer auch richtig gute Momente im Leben gibt und nicht jeder Tag aus trüben Gedanken besteht. Sonst bleibe ich oft in meinem trüben Gedankenkreislauf hängen. Heute habe ich aktiv einen STOP gesetzt und den Kreislauf verlassen können. Ich erinnere mich: Unsere Gedanken steuern die Gefühle, das habe ich im DBT Training gelernt und stelle gerade mal wieder fest es funktioniert. Ich bin noch nicht so weit, jedes Mal diesen Zusammenhang zu entschlüsseln und mir bewusst zu machen. Um dann im besten Fall auch noch gegensteuern zu können. Oft übermannen mich meine Gefühle, Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Einsamkeit oder auch Ärger und Wut kenne ich gut. Ich habe dann das Gefühl, ich bin in jeder Zelle Angst und kann vor lauter Angst nicht klar denken. Hier einen STOP zu setzen und dann das ganze umzudrehen, fällt mir noch sehr schwer. Das gleiche gilt für Ärger und Wut. Bei Einsamkeit, vielleicht weil es ein „ruhigeres“ Gefühl ist, kann ich eher mit mir selbst reden und meine Grundgedanken dazu beeinflussen.

Wenn ich mich Einsam fühle, denke ich z.B. an unserer Selbsthilfegruppe und weiß sofort: ich bin nicht einsam! ich fühle mich nur einsam! Dann hole ich mir Bilder von unseren Treffen ins Bewusstsein, denke an die anderen Teilnehmer und weiß, nächsten Freitag sehen wir uns wieder und darüber wird das Gefühl schwächer, bis es oft ganz verschwindet. Dieser soziale Kontakt über eine Selbsthilfegruppe ist so wertvoll, nicht nur, wenn es um das Thema Einsamkeit geht. Ich muss mich in der Gruppe nicht verstellen, nicht erklären- ich darf so sein, wie ich bin- ich bin unter Gleichgesinnten und bekomme emotionale Unterstützung. Ich bin dankbar, dass ich eine für mich passende Selbsthilfegruppe gefunden habe. Schreibt uns gerne über Eure Selbsthilfeaktivitäten und was für Euch Selbsthilfe bedeutet, wir veröffentlichen gerne Eure Texte oder Ausschnitte davon in unserem Newsletter.
Eure Michaela

Gesundheitsnetz

Mein Beitrag zu diesem Monat ist sehr persönlich für mich und ich möchte anmerken, dass ich damit komplett einverstanden bin.
Mittlerweile bin ich an einem Punkt in meinem Leben angekommen, an dem ich mir aufgrund meiner psychischen Verfassung überlegt habe, dass es bei mir zwingend notwendig ist ein stabiles und zuverlässiges Gesundheitsnetz herbeizuholen. Dieses Gesundheitsnetz trifft nur persönlich auf mich selbst zu und soll zur Anregung dienen, dass sich jeder selbst davon inspirieren lassen kann, wenn er oder sie möchte.
Für mich persönlich gehört sehr viel zu einem ganz individuellen Gesundheitsnetz. Die Komponenten sind folgende:
Ein gesunder Schutz für mich selbst, Unterstützung und Hilfe im Alltag, die geeignete Therapieform, soziale Kontakte, Freizeitaktivitäten, Hobbies, Fitness und Sport, eine gesunde Ernährung, gesunder Tag-/Nachtrhythmus, Respekt vor sich selbst (Körperpflege), medikamentöse Behandlung, Notfall-Ansprechpartner.
Um einen gesunden Schutz für mich selbst haben zu können, muss bei mir erstmal eine stabile Abgrenzung gegenüber anderen herrschen. Auch mir fällt "Nein sagen" sehr schwer, nur als Beispiel. Ich brauche unter anderem zurzeit sehr viel Unterstützung und Hilfe im Alltag, weil ich durch meine psychische Störung und dass was ich erlebt habe, verlernt habe zu leben.
Mir würde z. B. eine Verhaltenstherapie sehr gut weiterhelfen, aber allein darauf kann ich nicht aufbauen. Deswegen lebe ich auch noch zurzeit in einer geschlossenen Unterbringung. Das liegt daran, dass ich mich selbst und durch die gegebenen äußeren Einflüsse so stark destabilisiert habe, dass ich jetzt nur in Reizarmut leben kann. Alles andere ist mir zuviel. Ich werde mich aber wieder stabilisieren und dabei sind die aufgeführten Komponenten wichtig für mich um von solch einem Gesundheitsnetz profitieren zu können. Denn mein Ziel ist es wieder selbstständig und gesund leben zu können.
Gruß Teena

Offener Brief an Frau Nöcker vom Vorstand des Lvphe e.V.

26.10.2021

Sehr geehrte Frau Nöcker (Referatsleiterin Psychiatrische Versorgung / Maßregelvollzug)
Sehr geehrte Damen und Herren

Wir warten seit Inkrafttreten des PsychKG auf die Einberufung des Fachbeirat Psychiatrie. Wir wundern uns, dass dieser Fachbeirat erst jetzt einberufen wird, da wir auch schon früher die Landesregierung in Fragen der psychiatrischen Versorgung beraten wollten.
Wir habe Ihnen dazu viele Vorschläge vorzulegen, wesentliche Punkte finden Sie dazu in unserem [Positionspapier](#) und der [Stellungnahme zur Novellierung des PsychKG Gesetz](#) die wir Ihnen auch zugesandt hatten. Unsere Hauptanliegen sind Krisendienste einschließlich der Krisenpensionen, die Stärkung der Selbsthilfe, der ambulanten Versorgung (ambulant vor stationär), Soteria und Open Dialog.
Wir sehen diese Anliegen als teilweisen Ersatz für stationäre Aufenthalte und gleichzeitig als Verminderung von Gewalt und Zwang. Damit werden auch im frühen Stadium Eskalationen vermieden. Paragraph 31 Fachbereich Psychiatrie schreibt vor, dass die ausgewerteten Daten nach § 13 Abs. 4 Satz 1 sowie die Berichte der Besuchskommission mit uns diskutiert werden sollen. Da bisher keine Berichte uns vorliegen, gehen wir davon aus, dass Zwang und Gewalt in der Psychiatrie zugenommen haben. Etliche Berichte von Betroffenen führen ebenfalls zu diesem Schluss.
Ihre sogenannte Durchdigitalisierung entfernt uns Betroffene weiter von der Partizipation. Viele von uns haben aus unterschiedlichen Gründen und unsichtbaren Barrieren kein Internetzugang. Selbst wenn diesen hätten, gibt weitere Barrieren von uns, diesen Techniken zu nutzen. Echte Partizipation bedeutet auch darauf einzugehen.

Wir empfehlen Ihnen dieses Video der ARD mal anzuschauen.
<https://www.ardmediathek.de/video/report-mainz/alleingelassen-in-der-psychiatrie/das-erste/>

Mit freundlichen Grüßen
Hans-Jürgen Wittek (Vorstand) Karla Keiner (Vorstand)

Das offene Ohr des Lvpeh e.V.

[Das offene Ohr](#) hat neue Zeiten.

Toni: Sonntag 13.00 bis 17 Uhr

Sonja: Dienstag 16.00 bis 18.00 Uhr und

Donnerstag 20.00 bis 22.00 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.

Die Bilder am Anfang und Ende des Newsletters entstanden im Rahmen des Projekts Linschnitt der [SHG zur Förderung der seelischen Gesundheit Taunusstein](#)

Interessante Links

[Sozial- und Integrationspolitischer Ausschuss - 62. Sitzung - Anhörung zum Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz und Massregelvollzugsgesetz](#)

[Festschrift zum 25-jährigen Jubiläum des Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)

Interessant sind auch die Rundbriefe

[13. 11. 2021 Seminar Basiswissen Psychopharmaka in Köln](#)

[Krisen begleiten ein Wochenendseminar von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene 20. und 21. November 2021, in Oldenburg](#)

[Das Lachtelefon wird unterstützt vom Bundesverband Burnout und Depression e. V. Er setzt sich für Betroffene von stressinduzierten Erkrankungen und Depressionen ein und unterstützt Lösungen für ein gesundes Arbeitsklima.](#)

[Die Natur als Co-Therapeutin](#)

[Jeder fünfte Beschäftigte hat Erfahrung mit Depressionen](#)

[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 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.](#)

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](#)



© 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, Hans-Jürgen Wittek
und Matthias Semmel
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316