



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Dezember 2024



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 2023 kann als [PDF \(35MB\) heruntergeladen](#) werden.

Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit [4MB zum herunterladen](#).

Wir wünschen Euch ein gesegnetes und frohes Weihnachtsfest!

Einen guten Start für 2025 für Euch alle! Wir starten im Februar 2025 mit unserem ersten Hessentreffen und freuen uns jetzt schon auf Euch!

Euer Vorstandsteam

Jahresende

Das Jahr 2024 neigt sich dem Ende. Die vier Adventskerzen wurden schon entzündet und es geht mit schnellen Schritten auf Weihnachten zu. Ich habe etwas Angst vor Weihnachten. Mein Papa ist dieses Jahr plötzlich verstorben und es wird das erste Weihnachtsfest sein, das wir nicht bei ihm am 24.12. feiern und er wird nicht dabei sein. Er fehlt mir sehr und ich denke oft an ihn.

Das ist mit der Grund, warum ich nichts mehr für den Newsletter geschrieben habe. Ich bin zu blockiert und es geht mir nichts leicht von der Hand. Zusätzlich nimmt das Auflösen seiner Wohnung viel Zeit in Anspruch und belastet mich jedesmal emotional sehr.

Ich versuche weiterhin stabil zu bleiben und nutze meine Skills. Die langen Spaziergänge in der Natur, am liebsten im Wald, mit Philipp an meiner Seite, geben mir immer wieder Kraft. Ich habe mich sehr über das bunte leuchten der Blätter im Herbst gefreut. Diese Farbvielfalt war wie Balsam für meine Seele.

Ich hoffe, dass wir dieses Jahr Schnee bekommen und ich im Schnee spazieren gehen kann und den ein oder anderen Schneeball werfen kann. Alleine die Vorstellung lässt mich schmunzeln und erleichtert mein Herz.

Euch allen wünsche ich ein schönes, besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!
Eure Michaela

Traum(a) Schule ??

Diesen Traum hatte ich bereits öfters:

Es war in der 2. Schulstunde, ich ließ Sie sausen, obwohl nicht erlaubt, und ging in das Schulsekretariat. Dort fragte ich nach dem fehlenden Zeugnis. Ich hätte letztes Jahr mein Abitur abgelegt und das Zeugnis wäre mir nicht ausgestellt worden. Ich konnte mich kaum noch an die Inhalte des Abiturs erinnern, aber das Zeugnis wollte ich noch haben, egal welche Noten dort standen. Der Traum des fehlenden Zeugnisses begleitete mich die letzten Jahre immer wieder. Die Sekretärin tippte meinen Namen in den PC und musste feststellen: Ich kann Sie hier nirgends finden. Ich sollte in das Schularchiv gehen, dort wartete der Archivbedienstete und eine breite braune Wendeltreppe gingempor, fast wie bei Harry Potter.

Oben angekommen erwartete mich eine Art großer Friedhofsplatz, ein paar jüdische alte Gräber. Und da kam er : Das bekannte ES. Dieser Clown aus dem Horrorfilm, er hatte einen zerknüllten Zettel in der Hand und warf ihn fort. „Zeugnis habe ich leider keins für dich“, schmunzelte er. Dann wurde eine Art Gartensack ausgeschüttet auf dem Friedhofsplatz, woraus ein Monster kam,

erst so eine Art „Schwabbelpudding“, der sich dann als ein Monster entpuppte. Hier reißt der Traum ab, ich sah nur noch rückwärts wie die Lichter erloschen auf dem Friedhofsplatz und die Fassade dunkelblau wurde. Dann lief ich fort. Oder vielleicht rannte ich vor der Dunkelheit davon.

Das Zeugnis und die Erwartung auf dieses steht für die pure Angst. Die Zeugnisvergabe war bei mir immer angstbesetzt, weil bis zum mündlichen Stichtag der Notenvergabe wusste man ja nicht genau, wo man stand. Bei mir wurde es wahrscheinlich in der Schule mit den Noten ein wenig zu gut gemeint, eine 3- galt schon als schlecht. Die seelische Wunde der Schulzeit, ich kann mich noch an vieles erinnern, konnte mein Abitur dennoch mit einer soliden 2 abschließen.

Dennoch kommt der Traum des fehlenden Abschlusszeugnis immer wieder. Mir zeigt es, dass ich da mit etwas nicht abschließen konnte, immer in Pefektion die Schulanforderungen zu erfüllen. Schlechte Noten werden als Versagen eingestuft, nicht als Ansporn zur Verbesserung. Weil man kann die schlechte Note final nicht mehr verbessern, z.B. in der Mathematik warten schon neue Aufgabengebiete. Da man aber die grundlegende Mathematik nicht verstanden hat, bestehen erhebliche Defizite, dann einfach weiter zu machen.

Es grüßt euch freundlich

Janos Pletka

Meine lebenslängliche Psychose begleitet von Borderline

Sie ist aufregend, sie ist wild, sie macht Spaß, in ihr kann ich mich fallen lassen, sie ist geil, sie macht mich glücklich, mit ihr will ich leben, sie ist so anders, sie verdreht alles, ich bekomme Panik und Angst, nichts scheint mehr so, wie es war, ich verliere den Blick für die Realität, sie ist trügerisch, sie ist gefährlich, sie führt mich in die Irre bishin zum Wahnsinn, ich will sie nicht mehr, wie werde ich sie los, ich muss mit ihr leben, wann hört das endlich auf, ich will Ruhe in meinem Kopf, das ist mein Kopf, ich will flüchten, ich brauche was, was meinen Kopf beruhigt, Medizin, ich kann nicht mit ihr, sie gehört nicht zu mir, sie ist fremd, jeden Morgen aufs Neue, das soll mein Leben sein, ich schaffe das schon, es wird mir bald besser gehen, weg von der Psychose, sie ist überall, ich komme mir verfolgt vor, Stress in meinem Kopf, ich kann nicht schlafen, ich brauche nur eine Zigarette, ich sehe viele Schatten, mir geht es schlecht, wann tritt Besserung ein, tritt jemals Besserung ein oder bleibt es so, ich halluziniere schon wieder, was ist bloß los, ich will laufen, es geht nicht, ich stehe nicht auf, warum kann ich nicht aufstehen, ich starre an die Wand, fasziniert vom Zusammenspiel Licht und Schatten, mein Verstand ist klar, Zeit ist verstrichen, ich kann nichts an meinem Zustand ändern, es ist die Psychose, wach auf Teena, werde wieder gesund, du warst schon mal gesund, nur hast du's verlernt, macht nix, fangen wir von vorn an, hallo ich bin deine Psychose und ich will gesund werden, das ist es, weiter so, das ist der richtige Weg, nicht entmutigen lassen, ich schaffe das, ich war schon so oft an der gleichen Stelle wie jetzt, nichts hat's

gebracht, nur scheitern hat es mit sich gebracht, es wurde nur immer schlimmer und noch schlimmer, obwohl ich es nicht wollte, was kann ich bloß dafür, von wegen, mein Leben ist mein größter Albtraum, zum Glück gibt es noch Borderline, hier kann ich gut zu mir sein, dazu lernen, mich anpassen, auf mich aufpassen, aber die Schattenseiten sind groß, ich reiche nie aus, nie kann ich etwas genießen, wenn etwas gut ist, zerstöre ich alles, ich kann nicht damit aufhören, es steckt in mir, Stimmungsschwankungen pur, wenn das Eine mich nicht jagt, dann ist das Andere da, da für mich, dein Ernst, lass mich in Ruhe, ich bin ohne euch viel besser dran, jetzt heißt es diszipliniert bleiben, in die richtige Richtung gehen, das umsetzen was ich mir schon so lange gewünscht hatte, wieder zu mir finden, ein Leben mit Borderline, ein Leben mit der Psychose, in den Einklang kommen und bleiben, genesen, und verfolgen, jeden Tag aufs Neue, der Weg zu einem besseren Leben, raus aus der Auffangstation, ich liebe mich wieder und bin mir wichtig geworden, ich glaube ich mache es gut, ich werde es für die Ewigkeit gut machen, mit viel Liebe!

Grüße von Teena

Trialogischer Deeskalationsworkshop Darmstadt 2. November 2024

Als Betroffener von psychiatrischen Diagnosen erlebe ich schon jahrelang provokative Eskalationstechniken verbunden mit Ausgrenzung. Deshalb suche ich immer wieder Unterstützung und Austausch bei anderen Menschen, Gruppen, Organisationen. Ich hoffe, dass erkannt wird, wie schlimm und schädlich falscher Umgang mit Psychiatrieerfahrenen oder überhaupt mit sogenannten Minderheiten, Einzelpersonen, anders Denkenden und Lebenden nicht nur für die Betroffenen und Umfeld, sondern für die Gesellschaft insgesamt ist. Wer hat etwas davon?

Zum Glück gibt es viele Menschen, die nachdenken und sich kümmern, um eine Verbesserung der Verhältnisse zu erreichen.

Über das Psychoseseminar in Darmstadt bin ich auf den geplanten Workshop gestoßen und nutzte die Chance zur Teilnahme. Für Pausen, nette oder interessante Kontakte und Verpflegung war gut gesorgt, kostenfrei. Die Veranstaltung wurde von erfahrener Personal durchgeführt und von Polizei und Sozialpsychiatrischem Dienst begleitet. Übrigens habe ich auch hier beim Workshop wie auch sonst in meinem Lebensumfeld wieder mobile merkwürdige Schalltechniken erlebt, die ich insgesamt für zunehmend schwierig halte - und den fehlenden ehrlichen Umgang damit.

Inhaltlich Persönliches darf ich nicht verraten, da dies eine Gruppenvereinbarung war, deshalb keine Namen.

Die Veranstaltung wird in der Form schon seit etwa 2022 angeboten und wird verschieden gefördert. Die Form ist trialogisch, weil sich so alle vom Thema Betroffenen aus verschiedenen Perspektiven austauschen können. Es geht unter anderem darum, mit verschiedenen Formen von extremem Verhalten umgehen zu lernen, wozu auch besonders bedrohliches oder aggressives Verhalten zählt.

Im Workshop lernen wir, dass man Verhalten und Situationen erkennen und verstehen

kann und dass man nicht hilflos ausgeliefert ist.

Es gibt Handlungsanweisungen und Methoden, mit sehr schwierigen Verhaltensweisen umzugehen. Das erfordert zunächst ein Nachdenken und Schulung über solche Situationen und deren Entstehung. Man muss verstehen, dass Menschen, die zum Beispiel besonders laut sind oder aggressiv wirken, sicher im Vorfeld vieles erlebt haben, was zu dieser jetzigen eskalierenden Situation geführt hat. Wenn man in eine drastische Situation kommt, dann kann das sehr unverständlich und abschreckend wirken, aber mit etwas Erfahrung weiß man, dass die Lage aus vorherigen im Moment noch unbekannten anderen Ereignissen und Wechselwirkungen so entstanden ist. Eskalationsstufen können beschrieben und verstanden werden.

Natürlich ist es wichtig, reale Bedrohungen richtig einzuschätzen und mögliche Gefahren selbst durch eigenes richtiges Verhalten zu verringern. Dafür gibt es eine Vielzahl an möglichen Techniken im Umgang.

Offizielle Statistiken zeigen leider, dass schon vor Ende 2024 so viele Menschen durch die Polizei erschossen wurden wie seit 1999 im gesamten Jahr nicht mehr. Viele der getöteten Menschen befanden sich in sogenannten „psychischen Ausnahmesituationen“. Wie kommt diese hohe Opferzahl zustande, wenn doch Fachwissen eigentlich zunimmt, wie man mit schwierigen Situationen und Menschen umgeht?

Nehmen die „Ausnahmesituationen“ zu, oder wird der Umgang mit sogenannten „Problemsituationen“ überhaupt immer schlechter statt besser?

In jedem Fall hilfreich sind Krisendienste und erfahrene sensible Begleitung bei Einsätzen.

Workshops, Schulungen, Seminare wie der trialogische Deeskalationsworkshop zeigen, dass vor allem eines notwendig ist für besseren Umgang mit schwierigen Menschen und Situationen:

Der Wille, wirklich zu verstehen und wirklich etwas zu verbessern!

In Organisationen, bei sozialen und medizinischen Stellen, bei Betroffenen, bei Behörden - in unserer Gesellschaft. Weil wir Menschen oft sehr schlecht miteinander umgehen, sorgt in vielen Fällen überhaupt erst dafür, dass es zu drastischen emotionalen Situationen kommt. Und wenn nun also durch vorherige schlimme Eskalationen schwierige Situationen nun mal da sind, können wir maßgeblich dazu beitragen, uns nun richtig zu verhalten und Schlimmeres zu verhindern. Das ist überhaupt das Einzige, was mich hoffen lässt, für mich wie für alle anderen Menschen: Dass wir Fehlentwicklungen und Sackgassen erkennen, merken, wo wir falsch liegen. Dass wir bereit sind, dazuzulernen.

So kann es vielleicht noch was werden mit dem Leben miteinander, mit uns. Was sonst? Vielen Dank an die OrganisatorInnen des Workshops und die vielen anderen Menschen, die sich die richtigen Gedanken machen. Bitte mehr davon!

Volker Scherer

Selbsthilfe Veranstaltungen

Ihr könnt Veranstaltungen im Bereich Selbsthilfe
über den [AOK Newsletter InKONTAKT](#) bekannter machen.

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

Angebot Beratung Persönliches Budget

0176 859 22 920

Interessante Links

- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2023](#)
- [Schreibwerkstatt ab 2025](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [LWV Hessen - Budget für Arbeit](#)

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.](#)



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](#)



© 2024 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Rodergasse 7 • 65510 Idstein
[info@lvpeh](mailto:info@lvpeh.de) • www.lvpeh.de
06126 95 770 80

Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Niels Brand und Frank
Garland
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316