



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

# November 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](#).

## Der Lvpeh.??

- ein „Relikt der Vergangenheit“ oder eine Schlüsselrolle zur therapeutischen Zukunft?

Aufgrund des Umfangs ist der [Beitrag von Janos Pletka als eigenständige PDF](#) verlinkt.

## Der Kampf mit dem inneren Schweinehund - Wer kennt ihn nicht?

Jeder von uns hat einen inneren Schweinehund, der bekannt ist dafür, Dinge aufzuschieben. Bei mir ist es so, dass ich einen Wochenplan habe, wo ich bestimmte Dinge in der Woche erledigen muss. Die meiste Zeit schiebe ich die Dinge auf, bis zum letzten Tag oder mache diese gar nicht. Da habe ich sehr stark zu kämpfen mit meinem inneren Schweinehund.

Ich möchte mal etwas zusammen spinnen über den inneren Schweinehund. Mal angenommen der innere Schweinehund ist ein großer Schweinehund, der Stück für Stück in die Menschheit übergeht, nur um eines zu bezwecken, dass alle faul und träge werden und auf Hilfe von außen angewiesen sind. Der große Schweinehund teilt dann auch die Gedanken jedes Einzelnen mit. Und zwar an eine Sammelstelle für Gedanken. Der innere Schweinehund ist bei mir sehr stark ausgeprägt, sodass ich ihn so gut wie gar nicht bemerke. Er ist quasi ein Teil von mir. Mit meiner Borderline-Erkrankung hat der innere Schweinehund ein gefundenes Fressen. Denn mit dieser Erkrankung fallen mir die Dinge eh schon schwer genug.

Leben wir wirklich alle in der einen Realität?

Gibt es denn wirklich die eine Realität in der wir leben oder leben wir alle in unterschiedlichen Realitäten? Was für mich real ist, ist für den Anderen nicht zu greifen und was für den Anderen real ist, ist für mich nicht zu greifen.

Was würden psychisch kranke Menschen ohne ein Gesundheitsnetzwerk machen?

Also ich kann von mir behaupten, dass ich höchstwahrscheinlich auf der Straße leben würde oder gar nicht mehr leben würde, wegen eines Suizids. Ich glaube, dass das Gesundheitsnetzwerk uns auffängt. Klar gibt es Stellen, wo man es besser anpassen könnte. Aber im Großen und Ganzen ist es gut, dass wir das haben und davon profitieren können.

Grüße von Teena

## Selbsthilfe Veranstaltungen

Ihr könnt Veranstaltungen im Bereich Selbsthilfe

über den [AOK Newsletter InKONTAKT](#) bekannter machen.

- 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](#)
- [Berliner Radio-Sendung "Patienten-antenne" von Menschen mit Psychiatrieerfahrung](#)
- [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.](#)



## LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

### Liebe Interessierte

Hier geben wir die nächsten Termine für die Fortbildungsreihe  
**Konfliktmanagement** von Karla Keiner und Frank Garland bekannt:

Teil 6: 9. November 2024, 15:00 Uhr  
Teil 7: 14. Dezember 2024, 15:00 Uhr

Ort der Veranstaltungen wie immer: **Café Alte Backstube**  
**Dominikanergasse 7**  
**60311 Frankfurt/Main**

### Am 09. November werden unsere Themen sein:

Teil 6: Das Unmögliche ausprobieren. Wie kann man seinen Feinden vergeben und ihnen nahe kommen? In Harmonie mit Mensch und Natur kommen.)

### Weitere Veranstaltungen:

Teil 7: 14. Dezember 2024, 15:00 Uhr (Welchen Wolf füttere ich, das Resonanzgesetz und das Netzwerk der Seelen. Innen und Außen als Illusion erfahren. Wie wir werden, wer wir sind.)

### Dazu sind alle herzlich eingeladen

Fragen zum Kurs bitte an Frank Garland Tel.: 0177 67 411 66

Das Projekt wird gefördert durch das



Hessisches Ministerium für  
Arbeit, Integration, Jugend  
und Soziales

## Telefonzeiten

### **Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.**

Herner Straße 406, 44 807 Bochum

Stand 05.11.2024

#### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)**

0234 / 70 890 520 und 0234 / 6405 102

Mo, 9-12 Uhr: Shrank Dernbach, 10-14Uhr offene Beratung Susanne Wegener-Tieben

Di 10-13 Uhr Nadine Kuchenbrod und 14-17 Uhr Shrank Dernbach

Mi 9-12 Uhr Ramona Lettkamp

Do, 10 – 13 Uhr Susanne Wegener-Tieben und 14-18 Uhr Shrank Dernbach

Fr 9-15 Uhr Nadine Kuchenbrod und Ramona Lettkamp

#### ***Die Berater\*innen sind auch per Mail zu erreichen:***

*Shrank Dernbach, dernbach@eutb-bpe.de; Nadine Kuchenbrod, kuchenbrod@eutb-bpe.de; Ramona*

*Lettkamp, lettkamp@eutb-bpe.de; Susanne Wegener-Tieben, wegener-tieben@eutb-bpe.de*

*Auch per Telegram unter @LettkampEUTB erreichbar!*

#### **Erstkontakt und Beratung**

0234 / 68 70 5552

zu den Telefonzeiten der EUTB

#### **Beratung "Mit Suizidgedanken leben? Suizidalität und Selbsthilfe"**

0234 / 7089 0510

So 15-18 Uhr, Saskia, suizidgedanken@bpe-online.de

### **Beratungen des LPE NRW**

#### **Selbsthilfe bei Psychosen, Psychopharmaka-Beratung, Rechte Psychiatrie-Erfahrener**

0234 / 640 5102

zu den Telefonzeiten der EUTB

#### **Beratung zur Psychiatrischen Willenserklärung (PsyWill)**

0234 58442693 oder beratung@psywill.de

Keine festen Beratungszeiten, einfach anrufen oder eine Mail schreiben

#### **Landesverband PE Hessen**

Das offene Ohr machen Sonja und Toni. Wir sind eine einfache Begleitung, keine Rechtsberatung und keine psychologische Beratung.

0176 / 43 281 713

Di und Do 16-18 und So 13-17 Uhr

#### **Internetpräsenz:**

<https://bpe-online.de/>

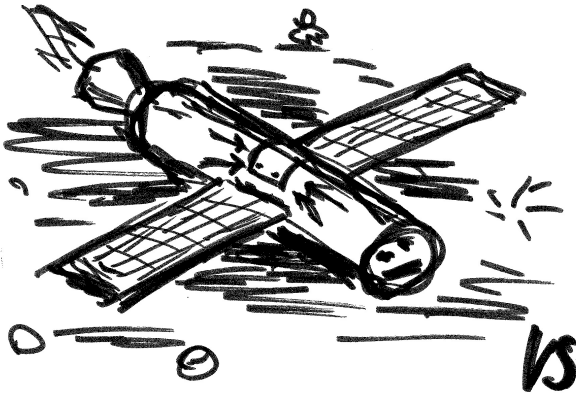


#### **Telegramkanal:**

[t.me/BPE\\_e\\_V](https://t.me/BPE_e_V)



INTERSTELLARE SONDE  
MIT NEUER BOTSCHAFT  
GEPLANT (358 SPRACHEN!);



HOLT  
UNS  
AB

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.de](mailto:info@lvpeh.de) • [www.lvpeh.de](http://www.lvpeh.de)  
06126 95 770 80

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