



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

September 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](#).

Beachtet bitte die Datei im Anhang zur Veranstaltung am 19. September in Wetzlar.

Über Schizophrenie, Psychosen und IQ- (Verlust)

Ist die Psychose ein krasser „Intelligenzkiller?“

Erkenntnisse aus Theorie und Praxis

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

Die Kraft, die in jedem von uns steckt

Es gibt Tage, an denen fühlen wir uns schwach und ausgelaugt. Alles was wir angehen, misslingt uns. Dennoch raffen wir uns an anderen Tagen wieder auf und es geht plötzlich

besser. Das liegt daran, dass eine gewisse Kraft in uns herrscht, mit welcher wir unter anderem uns voran treiben. Mit der gleichen Kraft schaffen wir es durch schwere Zeiten und meistern Hindernisse. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch stark ist. Viele glauben einfach nur nicht an sich selbst. Man sollte nie außer Acht lassen, wozu ein Mensch alles fähig ist. Jeder Mensch hat eine innere Kraft. Diese Kraft treibt uns voran, an unsere Ziele und Wünsche. Wir dürfen in schweren Zeiten nur einfach nicht vergessen, dass wir stark sind und eine innere Kraft haben. Nach einer Psychose zum Beispiel sind wir geschwächt und wir tanken neue Energie. Das gibt uns wieder Kraft.

Wenn das Rauchen einen verrückt macht

Jeder Raucher kennt das, die letzte Zigarette und dann ist das Päckchen leer - was jetzt? Ich bin Kettenraucherin und ich hasse rauchen. Ich habe einen sehr starken Raucherhusten und ich würde am liebsten mit dem Rauchen aufhören. Wenn ich keine Zigaretten habe, ist das das Schlimmste für mich. Ich werde aggressiv, panisch, selbstverletzend und bin dann komplett aufgelöst. Ich habe mir einmal den Kopf gegen die Wand geschlagen, weil ich keine Zigaretten hatte. Warum bloß hat diese Sucht so eine enorme Macht?

Teena

Eindrücke vom Tag der Schizophrenie am 24.05.2024. (ein Tag für eine Diagnose :)

Ab 18:00 Uhr wird FIPPS (Frankfurter Informationsplattform für schizophrene Psychosen) vorgestellt im Hörsaal 22-1 des Universitätsklinikums Frankfurt am Main, Leitung durch Dr. Robert Bittner.

Habe die Veranstaltung aus Interesse besucht und möchte hier meine persönlichen Eindrücke wiedergeben, in der Hoffnung auf sinnvollen Austausch. Bin selbst erst seit kurzem auch im LVPEH, nach Umzug nach Darmstadt, wo ich nun erst mal weiter wohnungslos bin. In Hessen suchte ich verschiedene Kontakte und Vernetzung, um Anschluss und Unterstützung zu finden. Von der Veranstaltung habe ich durch Alexander Kummer erfahren, früherer Vorstand des LVPEH. Hier in Hessen habe ich leider viel Rivalitäten in der Selbsthilfe erlebt, was ich sehr schade finde.

Viele Vorgeschichten kenne ich nicht, ich weiß, dass Psychiatrieerfahrene sicher viele Fehler machen (andere Menschen auch!), aber doch einige sich engagieren, weil sie einfach etwas Gutes und Sinnvolles bewirken wollen. Zurück zur Veranstaltung: Ich erlebe selbst zur Zeit schwierige Zustände und Zugriffe, auch Hetze, die nicht halluziniert ist. Bin ziemlich knapp gegen 18.00 am Hörsaal eingetroffen. Vorher hatte ich per Mail noch nach eigener Redemöglichkeit gefragt, aber es war zu knapp und wurde abgelehnt, dazu hatte ich noch verschiedene Sprüche eingesendet für die "Installation des Austausches." Später mehr dazu.

Der Hörsaal war ziemlich voll, ich schätze sehr grob, dass über 100 Menschen da waren, eher 200 oder noch mehr. Es handelte sich natürlich hier um eine hochoffizielle Veranstaltung, die sicher gut vernetzt und finanziert war. Ich freute mich, noch einen

Bekannten vom Frankfurter Forum für Psychatriebetroffene zu treffen, war selbst paar Mal dort. Den genauen Namen dieser Gruppe weiß ich jetzt nicht.

Ab 18:00 begrüßte Dr. Robert Bittner die Gäste, er will nach eigenen Angaben helfen, mit der neuen Informationsplattform FIPPS die Stigmatisierung von Menschen mit schizophrenen Psychosen zu bekämpfen und über die häufige Diagnose aufzuklären. Ich denke mir, das klingt doch gar nicht mal so schlecht, mal sehn... Leider muss Dr. Bittner schnell von Scientology Zelten und Demos gegen seine früheren Veranstaltungen, etwa in Berlin, berichten, die komplett gegen Psychiatrie seien. Hier will ich am liebsten sofort dazwischenrufen, dass Psychiatriekritik nicht mit Scientology gleichzusetzen ist, aber ich beherrsche mich. Es folgt eine kurzes Video mit Begrüßung durch die Stadträtin Elke Veitl. Ab 18:10 will Dr. Bittner die Bedeutung der Psychiater im Kontext aufzeigen.

Ab 18:20 stellt die relativ junge Hannah Ree ihr Engagement gegen Stigmatisierung der Krankheit und Diagnose "Schizophrenie" vor, erwähnt auch ihre große Gruppe bei Instagram zum Thema. Das wirkt ansteckend und aufrichtig, es werden Fotos von Demos gezeigt, mit selbstgemalten Bildern von Diagnostizierten, bunte, lebendige Veranstaltungen. Ich finde hier ehrliches Engagement, denke aber dann, dass ich nicht der veranstaltungseigenen Logik folgen sollte, "Schizophrenie" als selbstverständlich berechnete Diagnose zu übernehmen.

Ab etwa 18:30 berichtet Shau Chung Shin von ihren Erfahrungen als Angehörige eines Diagnostizierten, und wie sie ihre Fähigkeiten als Designerin in ihr Engagement einbringt.

Nach Zeitplan 18.40 berichtet Dr. Christiane Schlang von der Entwicklung der Psychosegruppe zu Onlineplattform.

In der Zeit wird es allmählich immer etwas später als vorgegeben, ich gebe hier die Terminuhrzeiten an. 18:50 stellt Dr. Mishal Qubad die neue FIPPS Webseite vor. www.fipps-info.de, wie man auf den Seiten navigiert, was man dort finden kann. Habe eben mal über die Seite geschaut und finde durchaus einige positive Aspekte: Es soll mit Vorurteilen über Schizophrenie aufgeräumt werden. Zum Beispiel stimmt es nicht, dass Menschen mit schizophrenen Psychosen gefährlich seien (ein Drittel kennt aber Suizidversuche!).

Es soll Betroffenenenerfahrung vermittelt werden, es sei nicht das Ziel, Diagnostizierte lebenslang mit Psychopharmaka zu behandeln, sondern auch zu Psychotherapie und Soziotherapie wird geraten. Die Diagnose ist überhaupt sehr häufig, es sind also viele Menschen betroffen.

Es werden viele verschiedene Anlaufstellen in der Region genannt zum Thema, das sind ja erst mal auch verschiedene Möglichkeiten für Hilfesuchende - wenn man so speziell Hilfe sucht.

Leider finde ich auf der Webseite kaum schlechte Erfahrungen etwa über Fehldiagnosen, über die Macht von Diagnosen, über Fehleinschätzungen bis hin zu

Missbrauch. Es ist schön bunt alles dargestellt und bietet neue Aspekte, aber zementiert gleichzeitig den Begriff "schizophrene Psychose". Immer noch werden biologische Stoffwechselprobleme des Gehirns sehr in den Vordergrund gestellt, und damit auch die Medikamentierung und die damit verbundene Wirkung auf Nervenzellen für meine Begriffe zu positiv dargestellt, Nebenwirkungen verharmlost. Scheinbar räumt man mit dem Vorurteil auf, "ein Gen" würde Schizophrenie verursachen, aber die Nennung von "vielen Genen" macht es für mich auch nicht viel besser. Soziale und familiäre Ursachen werden mit Begründung "Forschungsergebnisse" zunehmend weniger anerkannt. Zurück zur Veranstaltung: Etwas verspätet gibt es eine Pause. Menschen kommen ins Gespräch, Getränke, Imbiss, man kann die "Installation des Austausches" betrachten - auf geschätzt mindestens 20 Tafeln stehen zahlreiche eingesendete Sprüche zum Thema geschrieben, sie sollen Verständnis wecken und Hilfe bieten. Meine eingesendeten Sprüche fand ich leider nirgends, aber hier und da wenigstens inhaltlich ähnliche Formulierungen - weil viele Betroffene wohl ähnlich denken.

Im Verlauf der Veranstaltung bemerkte ich auch einige mobile akustische Stimmeneinmischungen, auch in Redebeiträgen, aber kaum auffällig für Menschen, die so etwas gar nicht kennen.

Nach der Pause berichtete Alexander Kummer von seinen Erfahrungen mit Selbsthilfe und ihrer Bedeutung. Soweit ich weiß, kümmert er sich viel um Betroffene an einer Klinik, dazu noch um Psychosegruppen und Trialogveranstaltungen. Er schien etwas aufgeregt zu sein und sprach teilweise hastig, aber das wirkte auch menschlich und sympathisch, es wurde geklatscht, Mut gemacht. Bestimmt war es für ihn nicht leicht, vor so großem Publikum heute zu sprechen.

Danach berichtete Uta Rosseck aus ihrer Sicht über "das Dilemma der Angehörigen". Ich hatte das in etwa so verstanden, dass Angehörige praktisch kaum alles richtig machen könnten, alles konnte auch falsch sein im Angehörigenverhalten oder diesen vorgeworfen werden.

Nun kam ein Beitrag von Prof. Dr. Stephanie Mehl, die niedrigschwellige Psychotherapie gegen die Stigmatisierung empfahl. Hier muss ich selbst persönlich und inhaltlich zustimmen, auch ich habe einzelne Gespräche, die mich unterstützen. Gespräche und Verständnis sollten ganz oben stehen, finde ich. Das hilft alles viel mehr als unpersönliche schablonenartige Diagnostizierungen mit funktionalen Medikamentenverabreichungen, so ist das jedenfalls für mich passend. Etwas verspätet gab es am Schluss der Veranstaltung eine Diskussionsrunde mit den Vortragenden, die wiederum Dr. Bittner leitete. Diese Runde diskutierte untereinander die besprochenen Themen, quasi eine Art Fachpodium.

Das wirkte auf mich nun doch ziemlich unoffen, es fand keine offene Publikumsdiskussion statt. Mit Mühe konnten ein paar kurze Fragen gestellt werden, was ich selbst auch nutzte. Merkwürdig wirkte auf mich eine Meldung zu "Glutamat" oder ähnliches, das an allen möglichen Krankheiten schuld sein sollte. Ist zwar eine erlaubte

persönliche Meinung, die aber für mich doch Rückfragen insgesamt etwas lächerlich gemacht hat.

Danach geht es dann wieder ans Buffet, das wirklich gut bezahlt ist und allerhand zu bieten hat, sehr lecker, zugegebenermaßen. Einige BesucherInnen kommen hier noch etwas ins Gespräch, lernen sich kennen. Ich versuche, bei den kurzen Kontakten immerhin ein wenig von meinen leidvollen Erfahrungen durch verschiedene kriminelle Stimmtechniken und andere Methoden zu erwähnen, damit das hier und da mal zur Kenntnis genommen wird, bis heute finde ich kaum klare Unterstützung bei dem Thema. Dabei gab es durchaus Rückmeldungen, dass solche Techniken bekannt sind und dass sie ein Problem sind.

Im Resumee muss ich feststellen, dass ich mir in vielen Punkten mehr Offenheit und Ehrlichkeit gewünscht hätte. TeilnehmerInnen mit ihren Beiträgen wirkten ausgewählt und etwas "linientreu". Mir fiel auf, dass keine offizielle Personen von psychiatriekritischen Vereinen gesprochen hatten. Weder BPE, noch LVPEH sprachen offiziell, selbst DGSP oder andere regionale Gruppen waren nach meinem Wissen nicht vertreten.

So entsteht hier also nach meinem Eindruck mit viel buntem Marketing, aber sicher auch gut gemeintem Einsatz ein Forum für eine Diagnose, die andere kritisieren oder für oft unpassend halten. Ich kann hier nichts berichten von konkreten Erfahrungen mit FiPPS, gibt es denn schon Rückmeldungen, wer hat damit Erfahrungen gemacht inzwischen? Auf der Webseite selbst wird aufgerufen, die Plattform weiterzuentwickeln, sich einzubringen. Haben Menschen hier inzwischen Hilfe gefunden, die sie vorher nicht hatten?

Es ist und bleibt eben das: ein Forum für "schizophrene Psychosen". Es bleiben die Menschen außen vor, denen das eben nicht hilft, für die das nicht stimmt. Und die, die drinnen sind, sind ja gewissermaßen selbstgewählt "schizophren psychotisch" - was ja aber nun alles nicht so schlimm sein soll. Gut, man kann der Diagnose den Beigeschmack etwas nehmen, man kann es erklären, darstellen.

Warum braucht man ein extra Forum für diese Diagnose? Wozu muss das begrifflich so festgelegt werden? Könnte man nicht noch Foren für Depressionen, Angststörungen, Borderline und viele mehr gründen? Ist die Diagnose nicht schon eine Abspaltung, die stigmatisiert und von anderen ausgrenzt? Ist es denn nicht auch wichtig, auf Probleme mit der Diagnose hinzuweisen? Wird sie womöglich noch eine Lieblingsdiagnose durch ihre Bekanntheit? Wohin wird das führen? Wie kann denn mehr ganzheitlicher Umgang gefunden werden, der Störungen noch mehr als behandelbar und zeitlich überwindbar begreift? Wozu Dauerdiagnosen, die vielen Menschen erst recht den Krankenstempel aufdrücken? Immerhin wird der Problempunkt bei FiPPS erwähnt, aber man bleibt trotzdem bei der Diagnose.

Ich bin lediglich psychiatrieerfahren aus früheren Jahren und lebenserfahren und leider als Betroffener auch kriminalitätserfahren, und gebe hier nur meine Meinung wieder. Ich

finde, echtes Interesse an Gesundheit und Verbesserung muss versuchen, alle mit ins Boot zu nehmen.

Für eine ehrliche Hilfsbereitschaft gegenüber sozusagen psychisch Beeinträchtigten sollte man nicht verlangen, dass sie erst mal eine Diagnose akzeptieren, damit sie also endlich "krankheitseinsichtig" sind. Damit sie also nun endlich merken, wie sie ja nun doch anders, und zwar krankhaft anders sind als andere. Um Menschen zu erreichen, sollte man sie nicht vorher schon abschrecken oder einsortieren. Nun gut, ich bin froh über alles, was Menschen wirklich hilft. Vielleicht findet der eine oder andere hier neue Hilfe, die er oder sie vorher nicht hatte, ich wünsche allen das Beste.

Zu wünschen ist aber auch, dass vielfältige Hilfe entsteht, für alle Menschen, die alle einlädt. Dass es vor allem darum geht, Menschen mit Problemen zu helfen, so dass die Hilfe wirklich ankommt und dass sie auch wirklich passt. Verschiedene Selbsthilfe braucht Anerkennung als selbstgewählte Hilfe.

Es geht nicht darum, dass Betroffene in die Diagnosen passen, die es gibt, sondern darum, sich konkret um die einzelnen und einzigartigen Menschen und Individuen zu bemühen.

Es sollte nicht darum gehen, dass Betroffene stören, weil sie für andere "unpassend" sind. Oder dass sie als auffallend gelten, weil sie nicht in die langweilige Gleichförmigkeit und die soziale Komfortzone passen. Da war doch mal was, mit Grundrechten, Entfaltung der Persönlichkeit und so weiter. wo und wofür stehen wir da heute bei den verschiedenen Bedrohungen für die Demokratie (was auch immer das ist)? Lieber Filme schauen, weil der Alltag nicht mehr so viel mehr hergibt, Spiele, Rollen, künstliche Identitäten und Welten? Dabei wäre es doch gar nicht so schwer alles, von Mensch zu Mensch. Auf Augenhöhe, ehrlich, direkt. Für Leben, und das was alles dazugehört, und dass alle leben können. Das müsste doch irgendwie gehen, auch bei allen möglichen problematischen Zuständen? Dieses Ding mit wir müssen uns einfach die richtigen Gedanken machen und dann danach handeln?

Ich will und wollte niemanden verletzen oder falsch darstellen, beschreibe hier persönliche Erlebnisse und Ansichten. Schreib gerne, wenn es dir gefällt oder auch wenn du alles ganz anders siehst.

Volker Scherer

Studie zum Thema Fixierungen

Sehr geehrte Psychiatrie-Erfahrene,
im Rahmen meiner Masterarbeit führe ich eine Studie zum Thema Fixierungen durch. Dafür suche ich Interviewpartner*innen, die bereit sind, ihre persönlichen Erfahrungen mit Fixierungsmaßnahmen zu teilen.

Worum geht es?

Ich möchte untersuchen, wie Menschen Fixierungen erleben und bewerten. Dabei interessiert mich besonders, in welchen Situationen Fixierungen eingesetzt wurden und

wie die Betroffenen dies wahrnahmen.

Hintergrund meiner Forschung

Meine persönliche Erfahrung als Sitzwache in einem Bezirksklinikum hat mich sehr geprägt. Dort betreute ich Patient*innen, die fixiert waren. Diese Erfahrungen haben mein Interesse an diesem Thema geweckt und führen zu einer vertieften Auseinandersetzung mit den damit verbundenen Fragestellungen.

Was erwartet Sie?

Ein ca. 90-minütiges leitfadengestütztes Interview mit Fokus auf den individuellen Erfahrungen und Einschätzungen. Das Gespräch findet in einem vertraulichen Rahmen statt.

Wichtige Informationen

Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. Alle Daten werden streng vertraulich behandelt und anonymisiert. Die Ergebnisse lassen keine Rückschlüsse auf Einzelpersonen zu.

Ich freue mich darüber, wenn Sie meine Interviewanfrage an potenzielle Teilnehmer*innen weiterleiten. Ihre Unterstützung bei der Verbreitung dieser Information wäre für meine Forschung von großem Wert. Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Interessierte Personen können mich direkt per E-Mail kontaktieren (gottschalkjo94183@th-nuernberg.de). Ich bedanke mich im Voraus für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen,
Johanna Gottschalk

Digitale Selbsthilfegruppen in Deutschland

Im Rahmen eines vom Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) geförderten Projekts wurden bundesweit arbeitende [digitale Selbsthilfegruppen](#) erfasst. Ein Angebot von [Nakos](#).

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](#)
- ["Akutstation Psychiatrie" – Zentrum für Seelische Gesundheit in Groß-Umstadt](#)
[HR Reportage "Akutstation Psychiatrie"](#)
- [Kreativität und Psychose 19. September 2024 in Wetzlar](#)
- [Schreibwerkstatt ab 2025](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 2024](#)

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 3: **17. August 2024, 15:00 Uhr**
Teil 4: 21. September 2024, 15:00 Uhr
Teil 5: 19. Oktober 2024, 15:00 Uhr
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 17. August werden unsere Themen sein:

- **Initiation in die energetische Heilung nach der Inkatradition**
- **Übungen gewaltfreier Kommunikation**
- **Umgang mit Emotionen**
- **Resonanz mit Emotionen**
- **Mitleid versus Mitgefühl**
- **Was ist Empathie?**
- **Erwartungen zu helfen und Hilfe zu bekommen**

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



LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

Kreativität und Psychose

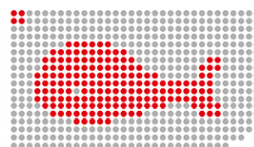
19. September 2024 16 - 19 Uhr

Ort: WALI/Bahnhofstraße 20, 35576 Wetzlar

Ansprechperson: Stefan Lerach

Telefonnummer: 06441 44048

Um Anmeldung wird gebeten. **Teilnahme,
Getränke und Snacks sind kostenlos.**



In Zusammenarbeit mit der Arbeitsloseninitiative im Lahn-Dill-Kreis e. V. (WALI)

Zwischen Therapie und Anspruch -
wie ist das mit dem kreativen Schaffen mit Psychose?
Künstlerische und literarische Kreativität kann heilsam sein, aber auch
noch tiefer in die Psychose führen. Manche Menschen sagen, erst in der
Psychose werden sie so richtig kreativ. Andere meinen, dass Texte und
Kunstwerke in einem nicht-psychotischen Zustand besser gelingen.
Welche Rolle spielt Kreativität für uns? Welche Erfahrungen machen wir
mit unserem schöpferischen Schaffen?
Und wie können wir es am besten für unsere Genesung wirken lassen?



Dr. Susanne Konrad, Mitglied des LvPEH e.V., liest
aus ihrem Schreibratgeber „Kreativ und mutig.
Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belas-
tungen“ (Antheum-Verlag 2022) über das Kreative
Schreiben unter den Bedingungen psychischer Er-
krankung. Nach ihrer Lesung besteht die
Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und
die Gedanken mit anderen zu teilen.



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.

06126 95 770 80

Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Niels Brand und Frank
Garland

Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316