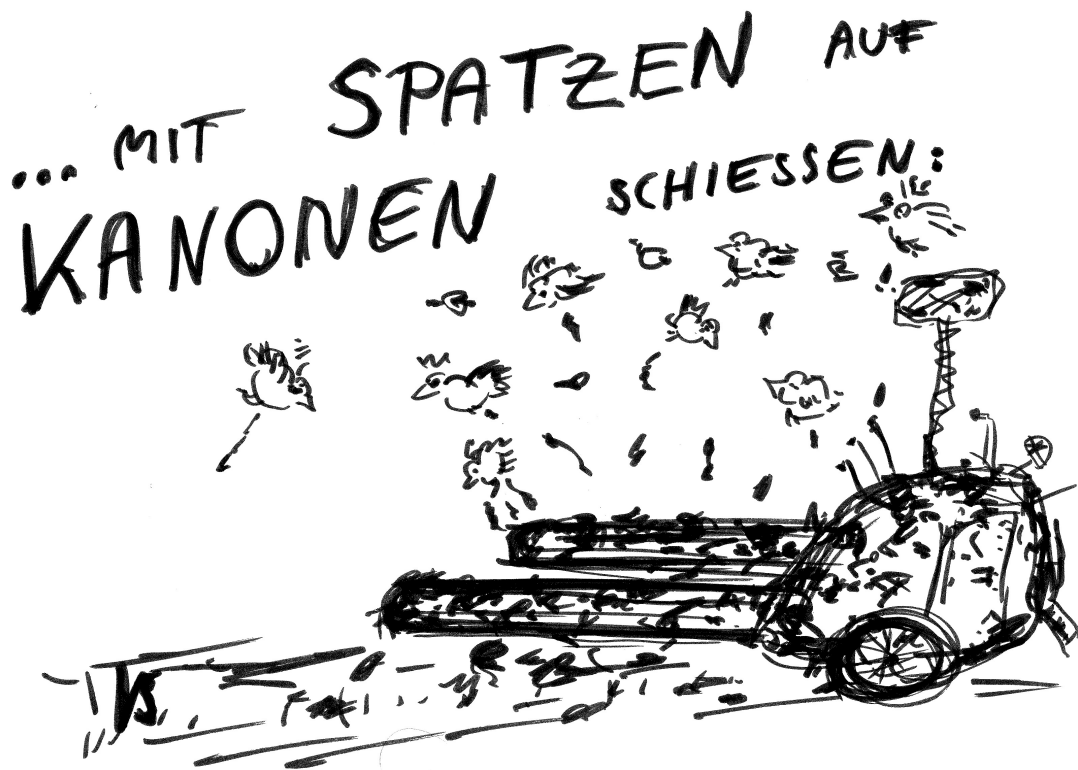




Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. Februar 2025



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 2024 kann als [PDF \(41MB\) heruntergeladen](#) werden. Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit [5MB zum herunterladen](#).

Hessentreffen

Am 8. Februar 2025 war unser erstes Hessentreffen für dieses Jahr. Der Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. hatte zum Thema „Psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder“ eingeladen. Als Referentinnen konnten Frau Helena Varvaroussis von der [Stiftung "Starke Bande"](#), eine Stiftung für Familientherapie und -hilfe mit dem Angebot für Frankfurt Am Main und Umgebung gewonnen werden und eine betroffene Mutter.

Um 14:30Uhr eröffnete Frau Dr. Susanne Konrad die Veranstaltung und stellte die Referentinnen vor. Danach übernahm Frau Varvaroussis das Wort und stellte die Stiftung vor. Kernstück war und ist die aufsuchende Familientherapie. Es gibt verschieden Projekte. Das Projekt „Stark“ unterstützt Kinder von psychisch kranken oder suchterkrankten Eltern. Ein relativ neues [Projekt „SOULmate“](#) ist für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 20 Jahren. „[Powerkids](#)“ ist eine Gruppe für Hort- und Kindergartenkinder. Dabei geht es vor allem darum, sich über Bedürfnisse, Ängste und Sehnsüchte auszutauschen und zu lernen, dass Gewalt keine Lösung ist.

Bundesweit ist ca. jeder vierte Erwachsene von einer psychischen Erkrankung betroffen. Die Stiftung betreut viele Eltern die bemüht sind. Bei den anderen Eltern, die nicht freiwillig kommen, sondern vom Jugendamt oder Gericht geschickt werden, gestaltet es sich oft schwieriger. Frau Vararoussis hatte eine Powerpoint-Präsentation mitgebracht und ging als erstes darauf ein, was die Herausforderungen für Eltern bei der Kindererziehung ist. Sie nannte u.a. erhöhte Belastung, Stigmatisierung, Unsicherheit (vermehrt Zweifel an Erziehungsfähigkeit), Schuldgefühle und Angst. Sie schilderte was bei den Eltern als Grundlage vorhanden sein sollte. Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Förderfähigkeit, Fähigkeit zur Grenzsetzung, Vorbildfähigkeit und die Fähigkeit für das Alltagsmanagement. Danach zeigte sie die möglichen Belastungsfaktoren der Kinder auf. Vernachlässigung, Ausgrenzung, Stigmatisierung, Verwahrlosung, Beziehungsabbrüche, Gewalt, Armut, Angst, um nur einiges zu nennen. Im Anschluss ging es um Resilienz. Damit ist die psychische Widerstandsfähigkeit des Menschen gegenüber Belastungen und Entwicklungsrisiken gemeint.

Dabei ging sie der Frage nach, „Was stärkt die Kinder?“ Und ging darauf ein, welche Resilienzfaktoren und Ressourcen es gibt. Dies sind gesunder Elternteil, verlässliche Bezugsperson, aktives Sozialleben, offener Umgang mit der Erkrankung, Aufklärung, Notfallplan und Hilfeangebot. Sie zeigte auf, welche Ressourcen in Familien trotz psychischer Belastung aktiviert werden können. Zum Beispiel gemeinsame Aktivitäten, Kreativität, Hobbys, Interessen, Talente, körperliche Gesundheitsressourcen. Im Anschluss ging es darum, wie man altersgerecht über psychische Erkrankungen sprechen kann. Hier empfahl sie „Fipps-Kids“, <https://www.fipps-info.de/infos-ueber-schizophrene-psychosen/>. Das Resümee des halbstündigen Vortrags war, das psychisch Kranke Eltern gute Eltern sein können! Danach gab es eine offene Fragerunde.

Nach einer Pause, bei der wir uns um unser eigenes leibliches Wohl kümmern konnten und wieder mit einem schönen Buffet vom Landesverband verwöhnt wurden, ging es zum zweiten Teil der Veranstaltung.

Der wurde von Frau Dr. Susanne Konrad und einer weiteren Mutter durchgeführt. Es ging um die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse. Ute hat zum Beispiel ihrer Krankheit einen Tiernamen gegeben und damit ihrer Tochter die Angst vor der Erkrankung „ohne Namen“ genommen. Sie nannte sie „Glühwürmchen“, weil das für sie das passende Bild war. Die Glühwürmchen am Wadesrand leuchten alle zusammen und schwirren zahlreich umher. Dieses Bild erinnerte sie an neuronale Netze- und wenn alle auf einmal aufflackern, wird es zu viel. Sie hat dann eine Schreibübung „Gib deiner Krankheit einen Tiernamen“ ausgeteilt. Wir sind übereingekommen, das jeder die Schreibübung mitnimmt und zu Hause für sich machen kann. Wir wollten die verbleibende Zeit lieber für einen offenen Austausch nutzen und hatten einen dynamischen Dialog. Nach der offiziellen Veranstaltung wurde sich noch in kleinerer Gruppe ausgetauscht, auch über die Selbsthilfe und weitere Ideen für Hessentreffen.

Unsere Hessentreffen sind so wichtig auch um Zeit für das persönliche Gespräch zu finden. Das nächste Hessentreffen findet am 24. Mai 2025 in Darmstadt zum Thema „Budget für Arbeit“ statt. Sobald wir alle Details kennen, bekommt ihr die Informationen per Newsletter und unsere Mitglieder natürlich wie immer mit einem Flyer zur Verfügung gestellt.

Ich habe mir den Termin in meinem Kalender eingetragen und freue mich schon auf ein Wiedersehen!

Ganz herzliche Grüße

Eure Michaela

VdK Neujahrsempfang 15.01.2025

Weil ein anderes Mitglied von LVPEH abgesagt hatte, besuchte ich beide Veranstaltungen.

Hier mein persönlicher Kurzbericht mit Vorstellung des VdK.

Der VdK (ausgeschrieben **V**erband **d**er **K**riegsbeschädigten, Kriegshinterbliebenen und Sozialrentner

Deutschlands) entstand 1950 und ist der größte Sozialverband Deutschlands. Er setzt sich für soziale Interessen ein.

Die beiden Veranstaltungen wurden vom VdK Landesverband Hessen-Thüringen organisiert.

Als Mitglied kann man verschiedene Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen.

Webseite: hessen-thueringen.vdk.de

Adresse: Landesgeschäftsstelle, Gärtnerweg 3, 60322 Frankfurt am Main

Telefon: 069 714002-0

Mail: hessen-thueringen@vdk.de

Zunächst zum **Neujahrsempfang am Mittwoch, 15. Januar 2025, 11:00**

Uhr, in der [Deutschen Nationalbibliothek Frankfurt](#), Adickesallee 1,

Frankfurt/Main:

Es war eine hochoffizielle Veranstaltung mit geladenen Gästen aus dem politischen Umfeld. Das ganze war doch etwas gehoben mit Sektempfang und einer Jazzband, die in den Pausen spielte.

Etwas einfacher hätte mir genügt, weil ich schon lange in Armut lebe und Luxus nicht besonders mag, und das hier ist doch der Sozialverband, oder?

Nun gut, es gab ja auch noch andere Getränke wie Kaffee, Säfte.

Und gutes Essen. Gäste wurden also gut versorgt an dem Tag, und ich war ja immerhin auch eingeladen und damit nicht ausgeschlossen.

Es gab Positionen wie Bürgerversicherung, andere Besteuerung und Umstrukturierungen. Ich konnte nicht alle Einzelheiten verstehen. Vieles läuft natürlich darauf hinaus, dass Sozialbeiträge steigen müssen.

Hier wurde immer wieder Rücksicht auf steuerzahlende Arbeitnehmerschaft geübt.

Man will es sich nicht verscherzen mit der zahlenden Wählerschaft. So wurde öfter eingewendet, dass sich lange Arbeit lohnen muss und hier nicht gekürzt werden darf, verständlich.

Dass sich der sogenannte „Rechtsruck“ durch die gesamte Gesellschaft zieht, erlebe ich auch hier.

Mit Krankheit, Beeinträchtigungen und Behinderungen wird man in der Gesellschaft auch als Kostenfaktor gesehen, den andere zu bezahlen haben. Von manchen werden wir nur als teure lästige Probleme wahrgenommen und damit auch stigmatisiert

Es gab Ansprachen, zunächst durch den VdK Landesvorsitzenden Paul Weimann, später Dr. Ralf Bartelt (als Vertreter der Hessischen Landesregierung, CDU) und einige Redebeiträge.

Die Veranstaltung fand statt unter dem Motto von Perikles:

„Es kommt nicht darauf an, die Zukunft vorherzusagen, sondern auf die Zukunft vorbereitet zu sein.“

Im Wesentlichen wurden Positionen gezeigt und eindringlich aufgefordert dazu, sich zuspitzende Versorgungsprobleme ernst zu nehmen und weiterhin den Sozialstaat zu stärken statt abzubauen. Es wurde auch vor dem Rechtsruck gewarnt und dazu aufgefordert, soziale Verantwortung ernst zu nehmen.

Im Publikum habe ich auf den ersten Eindruck Menschen verschiedener Personengruppen bemerkt, zum Beispiel auch Körperbehinderte. Nach dem Block mit den Ansprachen und Redebeiträgen gab es Gelegenheit zum Austausch. Ich war froh, dass ich mich mit Herr Schmeisser von Pro Retina etwas unterhalten durfte (er hat mir erlaubt, seinen Namen zu nennen).

Er schilderte mir Probleme mit Netzhauterkrankungen, die viele Menschen betreffen, die besondere Unterstützung brauchen, ist aktiv in der Selbsthilfe. Es gibt also viele verschiedene Beeinträchtigungen und Behinderungen, die

Menschen treffen können. Das sollten wir uns immer mal klar machen.

Psychische Beeinträchtigungen zu schildern ist nicht so einfach, weil man sie äußerlich nicht sieht.

Nach meinen Erfahrungen erleben Betroffene manchmal über Jahre viele Verletzungen, die sie krankmachen. Und dann bekommen sie oft noch schuld dafür, dass sie emotionale Probleme haben und dass sie eben auch versorgt werden müssen, weil sie beeinträchtigt sind.

Das sind mehrfache Stigmatisierungen, die ich versuchte, im Einzelgespräch kurz zu nennen

Übrigens gab es wieder alle möglichen merkwürdigen mobilen akustischen Störungen, im Raum und bei Reden, und auch Kommentare. Diese Zugriffe waren lokal im Raum, kabellos, ich kann es technisch nicht erklären, nur beschreiben. So wurden Redebeiträge mit einzelnen Silben gestört oder im Raum gab es Störimpulse, einmal warf jemand ein Glas um nach einem Störimpuls.

Ich kenne solche Techniken schon jahrelang, die leider bisher kaum als kriminelle Zugriffe untersucht werden, sondern standardmäßig Betroffenen als Halluzination und Paranoia diagnostiziert werden.

Für mich ein riesiger Missstand in der Gesellschaft und vor allem auch im Psychiatrischen System, der noch nicht annähernd erkannt oder aufgearbeitet wird!

Ich bat die VeranstalterInnen, solche Zugriffe ernst zu nehmen und sich darum zu kümmern.

Nach der Veranstaltung fuhr ich mit neuen Erfahrungen und gut gepflegt nach Hause

Am 22.01.2025 fand ab 17:00 die VdK Podiumsdiskussion zur Bundestagswahl statt in der Evangelischen Akademie Frankfurt unter dem Motto: **Ja zum Sozialstaat, Jasozial.**

Ansprache und Schlusswort kamen wieder vom Landesvorsitzenden des VdK Hessen-Thüringen Paul Weimann. Gäste waren nach eigener Darstellung nur aus dem demokratischen Spektrum geladen:

Sören Bartol (SPD), Oliver Jeschonek (BSW), Dr. Thorsten Lieb (FDP), Anna Lührman (Bündnis 90/Die Grünen), Yannick Schwander (CDU), Janine Wissler (Die Linke).

Moderiert wurde von Werner Schlierike vom Hessischen Rundfunk.

Die Wortschöpfung „Jasozial“ wirkt etwas unglücklich auf mich, weil sie das Wort „asozial“ enthält.

In der Podiumsdiskussion jedenfalls stellten sich Hessische Hessische Spitzenkandidatinnen den Fragen zum Thema Rente, Gesundheit und Pflege.

Die Veranstaltung wurde bei Youtube live gestreamt und aufgezeichnet:

<https://youtu.be/AV-FbyOeo5U>

Die Podiumsgäste haben versucht, die verschiedenen Parteipositionen zur Finanzierung der steigenden Sozialabgaben darzustellen. Sie diskutierten und kritisierten jeweils die anderen Vorschläge.

Natürlich muss das Geld irgendwoher kommen, das für soziale Zwecke nun mal gebraucht wird.

Menschen sind darauf angewiesen. Auch Betroffene und Beeinträchtigte im psychischen Bereich wie wir brauchen verschiedene Unterstützung im Leben, um existieren und teilhaben zu können.

Es gab Positionen wie Bürgerversicherung, andere Besteuerung und Umstrukturierungen. Ich konnte nicht alle Einzelheiten verstehen. Vieles läuft natürlich darauf hinaus, dass Sozialbeiträge steigen müssen.

Hier wurde immer wieder Rücksicht auf steuerzahlende Arbeitnehmerschaft geübt. Man will es sich nicht verscherzen mit der zahlenden Wählerschaft. So wurde öfter eingewendet, dass sich lange Arbeit lohnen muss und hier nicht gekürzt werden darf, verständlich.

Dass sich der sogenannte „Rechtsruck“ durch die gesamte Gesellschaft zieht, erlebe ich auch hier.

Mit Krankheit, Beeinträchtigungen und Behinderungen wird man in der Gesellschaft auch als Kostenfaktor gesehen, den andere zu bezahlen haben. Von manchen werden wir nur als teure lästige Probleme wahrgenommen und damit auch stigmatisiert.

Deshalb halte ich persönlich es auch für wichtig, so viel zu tun, wie man selbst kann. Zu zeigen, dass wir uns doch einbringen wollen in die Gesellschaft mit allen unseren Kräften.

Doch viele können das einfach nicht. Viele sind durch jahrelange schlimme Einzelschicksale und Lebensverhältnisse auf lange Sicht schwer geschädigt und absolut auf die Solidargemeinschaft angewiesen.

Leistungen an diese Menschen dürfen nicht als Obulus oder Luxusausgabe betrachtet werden. Ich glaube, dass eine ausgrenzende Denkweise die Gesellschaft insgesamt immer mehr krank macht.

Wenn Respekt vor dem einzelnen Leben verloren geht, dann geht auch Respekt vor dem Leben anderer und insgesamt immer mehr verloren.

Der Umgang ändert sich für alle zu einem Wettkampf der Leistung, den viele nicht mithalten können. Ich bin mir sicher, dass bei menschlicherem Umgang in unserer Gesellschaft bei weitem nicht so viele Menschen krank werden würden.

Unmenschlichkeit verursacht Krankheit – und unmenschlicher Weise wird diese Krankheit den Betroffenen dann oft noch vorgeworfen, oder sie bekommen es zu spüren. Dieser Kreislauf der Verschlimmerung kann nur gestoppt werden, wenn eine Grundversorgung für alle eine Normalität ist. Meine Meinung.

Bei der Veranstaltung gab es wiederum alle möglichen seltsamen akustischen Störungen und Einmischungen, auch bei Wortbeiträgen. Mit viel Mühe und Geduld kann man davon etwas raus hören bei der Youtube Aufzeichnung. Ich habe bereits jahrelang solche direkt auf Vortragende wirkende akustischen Impulse in vielen verschiedenen Beiträgen bemerkt. Es gab auch noch verschiedene räumliche Einmischungen. Hier sprach ich wieder die VeranstalterInnen an, die sich teilweise auch vorsichtig dazu äußerten.

Mit meiner manchmal direkten Art konfrontierte ich die TeilnehmerInnen mit Nennung solcher Störungen, weil ich Aufklärung sehr wichtig finde. Ich bin über Jahre sensibilisiert für diese Problematik, kenne es. Jedenfalls hatte man mich als Gast und auch die Thematisierung zugelassen. Ich versuchte am Ende kurz auf möglichen psychiatrischen Missbrauch mit solchen Techniken hinzuweisen. Den weiteren Verlauf solcher mittlerweile vielfach auch öffentlichen Schallzugriffe und Klärung kann ich jetzt nicht abschätzen und beurteilen. So bin ich auch hier nach der Veranstaltung mit neuen Erfahrungen nach Hause gefahren, und der Besuch war anstrengend, aber nicht vergeblich

Die Bewältigung der Einsamkeit

Stille Gedanken zu einer aufkommenden „Massenepidemie“

Bisher hat die Psychiatrie noch kein “medikamentöses Gegenmittel” gegen die Einsamkeit und das mit ihr verbundene Leiden gefunden, weil Einsamkeit auch keine Diagnose oder Symptome an sich darstellt, sondern eher ein sozialer Zustand ist. Die Einsamkeit kann man nicht einfach so medizinisch behandeln mit Medikamenten. Sicher, wenn die Einsamkeit mit schweren Depressionen verbunden ist, dann macht eine Behandlung der Depression Sinn.

Einsamkeit ist wie ein Mosaik. Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Schwermut und Niedergeschlagenheit sind Symptome der Einsamkeit. Jeder Baustein kann bei jedem anders sein.

Gerade in den Wintermonaten erwischt es uns alle: Das Gefühl der Einsamkeit und der Leere, welches durch die kürzer werdenden Tage verstärkt wird. Wenn die Sonnenzeiten nur noch minimal werden, und das Wetter grau und trübe bläst, dann kommen nicht nur die berüchtigten Novemberblues, dann muss man sich persönlich ganz schön am Riemen reißen. Mir geht es zumindest so. Ich habe gelernt, dass die Bewältigung der Einsamkeit zum Menschsein dazugehört. Es gibt immer Phasen, in denen wir

freiwillig in die Einsamkeit gehen werden, und Phasen, in denen wir uns aktiven Kontakt wünschen.

Hat sich Friedrich Pollock nicht einsam gefühlt, als er Max Horkheimer die Tanzveranstaltung in 1910 abgesagt hatte? Bestimmt ein wenig, aber jeder Mensch hat das Recht auf Freiraum und Rückzug. Gerade die Theoretiker der Kritischen Schule, haben sich oft in die Einsamkeit und den Rückzug zurück gezogen, ohne gleich depressiv zu werden. Sie haben diese Zeit gebraucht, um die Tautologie der Ideenwirtschaft und der praktischen Theorie zu vereinen.
Seminare halten und forschen, beides will gelernt sein.

Manchmal entstehen die besten Ideen in der Einsamkeit und Stille, wo man glaubt es geht nicht mehr weiter. Die Einsamkeit hat auch etwas Positives. Echte Herausforderungen der Einsamkeitsbewältigung entstehen, wenn wir aus der Einsamkeit nicht mehr herauskommen, das ist wenn wir uns nur noch zurückziehen und den Kontakt vermeiden. Wenn die Einsamkeit zum Teufelskreislauf wird.
Einsamkeit kann die Suizidgedanken verstärken oder manche treffen, die in Sucht verfallen.
Alkohol, Drogen oder Lotterie.
Was kann man machen, um die schweren Phasen der Einsamkeit zu bewältigen?

Zum einen hilft die Ablenkung, wie Ursula von Mangoldt schon schreibt (..55), in ihrem Mut spendenden Werk, erschienen in der Herderbücherei. Das kann die Beschäftigung mit einem Bild , dem Tanz, oder der Musik sein,
Aber auch sich an eine Selbsthilfegruppe anzuschließen, kann den Schmerz der Einsamkeit bewusst lindern.

Die gesellschaftlichen, politischen und sozialen Polykrisen, in denen wir uns befinden, tragen zusätzlich zur Verunsicherung und Vereinsamung bei. Bricht eine wie auch immer geartete Psychose aus, verunsichert uns das zusätzlich. Poly- Krisen unserer Zeit sind die aufkommende KI und der Klimawandel, weltweite Fluchtbewegungen, mehr Kriminalität und Verbrechen in der Bevölkerung. Aber auch die Frage, ob die Rente noch sicher ist, bewegt viele.

Psychosen machen einsam, da ihre bizarren Entäußerungen für andere nicht immer unbedingt nachvollziehbar sind. Viele distanzieren sich dann und brechen den Kontakt gänzlich ab.

“Einsamkeit im Portemonnaie” ist eine häufige Tatsache bei Menschen mit Bürgergeld und Sozialhilfe. Thomas Wassilewski, der auch schon bei Hart aber fair war, aus Bochum, will gegen die kleinen Regelsätze klagen, doch Erfolg wird er damit keinen haben. Das Bundesverfassungsgericht wird

sagen, die Regelsätze reichen aus für das soziokulturelle Existenzminimum. Die Bewältigung der Einsamkeit hängt zentral mit der Schaffung von Perspektiven und Hoffnung zusammen.

Der Trostlosigkeit des Jobcenter- Alltags entkommen, das wünschen sich wohl viele. Aber auch für diejenigen, die nicht mehr im Bürgergeld sind. Einsamkeit trifft auch zunehmend die Jüngeren, gerade die Generation der "Smartphone- Hipster". "

Längst gibt es professionelle Telefonseelsorge bis hin zu "Einsamkeitsmaklern." Die Leitungen laufen regelrecht " heiß", bis zu 21 Mio Anrufe bei der Seelsorge waren es nach der Corona-Pandemie 2023-

Doch kann die Telefonseelsorge die Einsamkeit wirklich lindern? Es ist ein niederschwelliges Angebot, das aber seine Grenzen aufweist. Manche fühlen sich nach diesen Telefonaten vielleicht noch schlechter als vorher.

Schleppende Spaziergänge auf dem Feld prägen meine Wintertage. Es ist rutschig, aber ich muss die " Dachstein - Schuhe" benutzen, da ich in den anderen Dornwarzen bekomme. Ich kann ohnehin kaum laufen, weil da oben alles rutschig ist. In der Langsamkeit liegt die Weisheit für einen angenehmen Spaziergang. Man sollte nicht in Aggression verfallen, wenn es mal nicht so funktioniert.

Im Dorf gibt es eine ältere Dame, die mir sagt, wie einsam sie sei. Früher habe sie eine Gaststätte gehabt und jetzt sei sie völlig vereinsamt, die Kontakte kommen nicht mehr zurück.

Viele sind verstorben oder verzogen. Die Einsamkeit trifft uns oft unverhohlen, aus dem Nichts.

Die Bewältigung der Einsamkeit ist eine zentrale Menschheitsaufgabe für jeden Einzelnen.

Dabei ist Einsamkeit längst eine Massenepidemie, gerade auch durch die Zunahme der Social.

Media Angebote und allgemein der digitalen Möglichkeiten.

Es gibt immer Phasen, in denen wir uns einsam oder isoliert fühlen werden.

Bestimmte Lebenslagen begünstigen Einsamkeit. So ist die Einsamkeit auch an das Thema der Armut gekoppelt. Besonders die zunehmende Altersarmut in Deutschland mit kleinen Renten und finanziellen Belastungen macht Senioren zu schaffen und Teufelskreisläufe entstehen.

Dabei kann der Mangel an Freunden und sozialen Netzwerken mit dem psychischen Niveau nicht mehr ausgeglichen werden, der Mensch wird krank. Die Internet -Gesellschaft verbindet Menschen und macht Sie gleichzeitig einsam.

Einsamkeit ist noch keine Diagnose an sich, aber sie begünstigt Depressionen und Angstzustände. Sie wird auch in der Psychiatrie noch zu

wenig als Ursache für psychische Krisen*Zustände erkannt. Dabei ist sie doch immer irgendwo mit dabei.

Etwas verwundert war ich, dass ich im Fachbuch zur medizinischen Soziologie nicht einmal auf den Terminus der Einsamkeit gestoßen bin. Die medizinische Soziologie hat keine Zeit dafür, sich mit dem ur- menschlichen Bedürfnis des sozialen Kontakts auseinanderzusetzen.

Im Fokus standen zwischen den Zeilen eher Übergewicht, stressbedingte Erkrankungen in der Industriegesellschaft und absolute Armut. Es wundert mich und irgendwie wundert es mich aber auch nicht, dass die wissenschaftliche Fachwelt so wenig übrig hat für die ur- menschlichste Not nach sozialem Kontakt.

Ich persönlich bewältige meine Einsamkeit mit Ablenkung, langen Spaziergängen, Busreisen, Schwimmen und sportlicher Betätigung, und dem einfachen Bücherwurm- Dasein, dass ich immer wieder mal ausgiebig genießen werde ;)

Literaturangaben- und Empfehlungen:

Ursula von Mangoldt . Lebensmut gewinnen, 1983

Spitzer, Manfred: Einsamkeit die unerkannte Krankheit 2018

Es grüßt euch freundlichst

Janos Pletka, Greifenstein für 2025

Wenn ich nur will

Der Ein oder Andere weiß ja bereits, dass ich in einer geschlossenen Unterbringung lebe mit richterlichem Beschluss. Um hier raus zu kommen, muss ich das nur wollen. Das fällt mir sehr schwer, denn aufgrund meiner Borderline-Störung tue ich alles dafür, damit es mir schlecht geht.

Was du mir bedeutest

Du tust mir gut. Du bedeutest mir sehr viel. Mit dir kann ich lachen. Du lässt mich nie im Stich. Du bist immer da für mich. Mit dir kann ich gesund werden. Du füllst mich mit Freude. Ich kenne dich jetzt schon 19 Jahre. Ich freue mich, wenn ich dich sehe. Du bist toll. Du bist mein Wohlfühlmensch. Du nimmst mich so, wie ich bin. Ich fühle mich geliebt von dir. Ich liebe dich als meinen besten Freund. Du bist fair zu mir. Mit dir komme ich immer auf gute Ideen.

Grüße von Teena

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

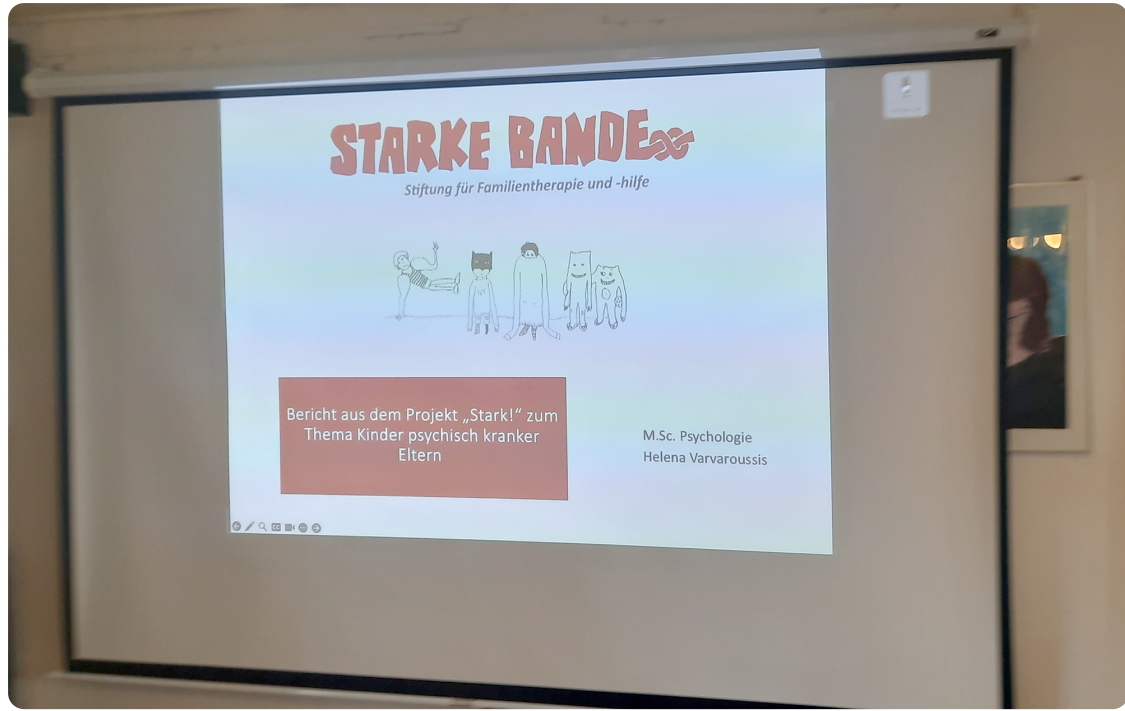
- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2024](#)
- [Schreibwerkstatt ab 2025](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [LWV Hessen - Budget für Arbeit](#)

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.](#)



Hessentreffen am 08. Februar in Frankfurt/Main

ANGEBOT BERATUNG zum Persönlichen Budget

Unter  **0176 859 22 920**
oder pb@lvpeh.de
Individuelle Terminvereinbarungen.

- Unterstützung beim Ausfüllen des Antrages auf Persönliches Budget und SGBII und SGBXII Anträge
- Allgemeine Informationen zur Beantragung und Voraussetzungen
- Unterstützung zum Finden von Sozialarbeiter*innen, die Leistungen nach dem Persönlichen Budget anbieten

Keine Übernahme von Assistenzen
durch Frau Meudt möglich!

www.lvpeh.de

info@lvpeh.de

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 • www.lvpeh.de

06126 95 770 80

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

Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316