



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.
September 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](#).

Wie fühlt man sich als

Betroffene und Angehörige zugleich?

Ich habe keine Ausbildung zum Genesungsbegleiter. Aus diesem Grund habe ich als Angehörige mich ganz auf meine eigene Erfahrung verlassen, als jemand aus meiner Familie in eine akute Krise geriet. Die psychotischen Symptome kamen mir sehr bekannt vor. Getrieben aufräumen, totale Unruhe, kaum Schlaf...

Ich erinnerte mich, dass ich selbst in einer Krisensituation alles was man zu mir sagte auf die Goldwaage gelegt habe und weiter gedacht habe. Also mehr interpretiert habe als man mir eigentlich gesagt hatte und mein Kopf sich ständig mit dem Gesagten beschäftigte.

Deshalb habe ich bei der Begleitung versucht so wenig wie möglich zu reden. Mich auf konkrete, kurze Sätze als Antwort fokussiert und keine eigenen Gedanken geäußert. Ich war davon überzeugt, dass so wenig Reize wie möglich helfen würden in mehr Ruhe zu kommen. Wir hatten Glück mit dem Wetter. Es schien meist die Sonne und so spazierten wir täglich mehrere Stunden durch den Wald. Nicht immer andere Waldwege, sondern zwei, von denen ich wusste, sie sind bekannt und gemocht. Wir haben Kastanien gesammelt, die Bäume umarmt und sind viel gelaufen. Der Hausarzt lehnte jede Verantwortung ab und empfahl, sie direkt in die Klinik zu bringen. Beim Psychiater hatte sie erst wieder nächste Woche einen Termin. Dann viel mir die „[Behandlung zu Hause](#)“ von Vitos ein. Die in Krisensituationen statt eine Krankenhausbehandlung eine Behandlung in den eigenen vier Wänden anbietet. Ich rief dort an, um zu erfahren, was man benötigt, um in diesem Programm aufgenommen zu werden. Es gibt als erstes ein Anamnesegespräch per Telefon.

Danach erfolgt ein persönliches Anamnesegespräch und dann kommt man auf die Warteliste. Ein telefonisches Anamnesegespräch wäre zu diesem Zeitpunkt nicht möglich gewesen. Aber so schnell gab es keinen Termin. Erst am folgenden Montag war glücklicherweise der erste telefonische Termin frei. Ich dachte bei mir, für eine Krisenbegleitung sind dies Hürden, die man in einer Krise alleine gar nicht koordinieren kann.

Ich las die Medikamentenbeschreibungen, die sie seit längerer Zeit einnahm, durch. Dabei fiel mir auf, dass sie ein Antriebssteigerndes Medikament bekam. Bei diesem stand im Beipackzettel Schlaflosigkeit als Nebenwirkung. Da es eindeutig eine manische Phase war, empfahl ich dieses Medikament wegzulassen und nur noch das gegen Psychose einzunehmen. Montags dann beim Psychiater war nur die Vertretung da und sie bekam ein Rezept für das Antipsychotikum und eine Krankmeldung bis Mittwoch. Mittwoch war der vereinbarte Termin bei ihrem Psychiater. Wir wechselten uns in der Familie und im Freundeskreis ab. Ließen sie nie alleine. Gingen spazieren, kochten (wild), und ließen sie räumen, Blumen und Kräuter pflücken, malen, singen und tanzen.

Mittwochs verordnete der Psychiater zusätzlich ein Beruhigungsmittel, setzte offiziell das aufputschende Mittel ab und erhöhte die Dosis für das Medikament gegen Psychosen und schrieb eine Einweisung für die Klinik.

Nach der Einnahme des Beruhigungsmittels schlief sie erstmal tief und fest im Liegestuhl auf der Terrasse. Am Nachmittag wollte sie dann in die Klinik und bat mich mitzufahren.

Das war für mich eine große Herausforderung. Wir saßen im Wartebereich und warteten auf die Ärztin. Links von uns der Eingang zur geschlossenen Station, rechts zur offenen Station. Für mich dauerte es eine Ewigkeit bis die Ärztin kam. Sie gingen dann zusammen ins Besprechungszimmer.

Ich hoffte die ganze Zeit, dass sie bloß nicht auf die Akutstation aufgenommen wird. Ich hörte ja durch die geschlossene Tür, wieviel Unruhe und Geschrei auf der Station vorherrschte und kenne Akutstationen von meiner eigenen Geschichte. Und das waren nie positive Erfahrungen die ich gemacht habe. Ich saß da und war voller Angst.

Nach einem langen Gespräch durfte ich sie wieder mitnehmen. Sie wollte nicht freiwillig bleiben und für eine Zwangseinweisung lag kein Grund vor. Ich war sehr erleichtert, auch wenn ich wusste, dass dies für uns weitere herausfordernde Tage in der Betreuung von uns zu Hause bedeutete.

Wir achteten alle sehr darauf, dass sie ihre Medikamente nicht ausspuckte, was sie am Anfang mehrmals versucht hatte. Mit der Zeit akzeptierte sie die Medikamente und es wurde täglich besser.

An dem Montag konnte sie dann in unserem Beisein das telefonische Anamnesegegespräch mit Vitos führen und einen Termin für ein persönliches Gespräch vereinbaren. Dieses findet in zwei Wochen statt.

Noch ist die Krise nicht vorbei. Aber es ist nicht mehr so akut. Sie kann wieder klare Gedanken fassen und formulieren, den Alltag mit Unterstützung meistern, muss aber auf sich aufpassen, sich nicht zu überfordern.

Was hilft Euch in einer Krise? Was sind Eure Erfahrungen? Schreibt uns gerne. Wir veröffentlichen auch Texte anonymisiert, wenn das gewünscht ist.
Herzliche Grüße
Eure Michaela

Anmerkungen zur Stellungnahme des Landesverbands Psychiatrie- Erfahrene Hessen e.V., Idstein

vom 20.07.2025 bzgl. Änderung des PsychKH-
Gesetzes vom 17.06.2025, Hessischer Landtag

Erweiterte Stellungnahme eines Psychiatrie- Betroffenen/ Erfahrenen

zu §28 Abs. 4:

Es wird immer wieder gesagt, dass psychisch erkrankte Menschen nicht gewalttätiger sind als psychisch gesunde Menschen, aber dies gilt leider oftmals nur für die „behandelte Grundnatur“.

Man darf die Fakten um diesen Sachverhalt weder aufbauschen noch herunterspielen, weder psychisch Kranke allgemein noch im Besonderen stigmatisieren.
Gewalt und Aggression: Sie zeigen sich in der Realität oftmals völlig anders, als die psychiatrische Fachwelt damit umgeht.

Es ist nur ein sehr kleiner Prozentsatz,
der im Maßregelvollzug behandelt wird, was hier aber im →
Interesse liegt ist das **potenziell gefährdende Potenzial**
psychisch erkrankter Menschen, das liegt um etwa 3%
höher, die potenziell **aggressiv, gewaltbereit** und
gewalttätig werden.

Die Meldung bei Entlassung aus dem Maßregelvollzug ist nur eine rein formale Sache, die natürlich eine Verschärfung der Rechtslage bedeutet, aber für die Sicherheitsbehörden ist das eine deutliche (sicherheitspolitische) Profilschärfung, mit der sie schneller und effektiver „durchgreifen“ können, jedoch nicht → zum Vorteil der Betroffenen.

Mit effektiver „Nachsorge“ dürfte das allerdings in den wenigsten Fällen etwas zu tun haben, eher mit einer Rechtsverschärfung und, um bei neuen Bedrohungslagen reagieren zu können.

Viel wichtiger ist somit die vom Landesverband geforderte **Frühprävention**, durch Stärkung des sozialpsychiatrischen Dienstes 24/7- Krisendienste und die Verhinderung von Obdachlosigkeit.

Eine kritische Durchsicht der Psychopharmaka- Behandlung wird zunehmend unabdingbar, da diese auch aggressive Nebenwirkungen auslösen können, wie etwa sogar bei dem Bekannten Wirkstoff des Promethazin, was jüngst sogar bestimmten Gesundheitsbehörden auffiel, die diese Nebenwirkungen im Auge hatten.

Die Psychopharmaka- Behandlung braucht ein gutes und neutrales, klientenorientiertes Monitoring, welches so nicht stattfindet.

Reduktionsversuche und Absetzversuche gehören in der Praxis oftmals in den Bereich einer Utopie, da die Kliniken das 1. nicht anbieten (wollen), in der Regel erfolgt bei Aufnahmen eine Neueinstellung, keine **kritische Überprüfung der bestehenden Medikation**.

Die Polizei hat nur ein Interesse an potenzieller Fremdgefährdung/ Bedrohungslage, dazu werden diese Informationen verarbeitet, gerade im Maßregelvollzug kommt es post Behandlung zu „auffälligem“ Verhalten, das erneut behandelt werden muss.

Dennoch ist es ein Fakt: Die kaputt gesparte **(sozialpsychiatrische) Prävention und die fehlende effektive Behandlung** ist ein deutliches Problem in der Behandlung und Prävention schwerer Krisen.

Janos Pletka

Psychiatrie- Erfahrener mit Schwerpunkt: Psychische Gesundheit, Psychose/ Schizophrenie/ Aggression/ Prävention und Krisenerfahrung

Selbsthilfe Veranstaltungen

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

Das offene Ohr des Lypeh 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

Interessante Links

- [Lypeh e.V. Jahresbroschüre 2024](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 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 Lypeh e.V.](#)

Mitglied werden/mitmachen

- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)
- [Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)



Gedicht

R'U'Okay ? / 10th of September 2025

In remembrance off all the life's lost and all the life's who struggle - including myself -

I do wonder - still - year after year - I wonder if it is okay to ask someone „Are you okay?“ Especially in the month of September...A month where the summer ends and autumn starts - or winter end and spring has sprung....

Maybe it is - maybe it isn't - maybe it is okay to ask -

if the person who asks has the time, strength and interest to listen and is also okay with an answer of „No I am not okay....“

So now, again year after year, I am confused - stuck in my head

Not knowing who to ask when - is it because I care - I think I know I do - but sometimes I am not okay myself - so sometimes hearing the answer to this question makes me feel scared -

Today I am okay - today I am grateful - grateful that I have people in my life that know me well and are „fine“ if I answer I am not okay - even if I don't want to speak about it why.....

Xoxo Andy

„Wie geht es Dir?/ 10.09.2025“

In Erinnerung an alle Leben die verloren gegangen sind und an alle die Probleme haben-inklusive ich selbst-ich wundere mich- immer noch- Jahr nach Jahr-ich wundere mich darüber, ob es in Ordnung ist jemanden zu fragen „Wie geht es Dir?“ Besonders im Monat September...

Ein Monat, wo der Sommer endet und der Herbst beginnt- oder Winter endet und der Frühling beginnt... vielleicht ist es- nicht-vielleicht ist es in Ordnung jemanden zu fragen -

wenn die Person die Dich fragt Zeit hat, Kraft und Interesse zuzuhören und ist auch in Ordnung mit der Antwort „Nein, mir geht es nicht gut...“

Also jetzt, wieder Jahr nach Jahr, bin ich verwirrt- gefangen in meinem Kopf

Wenn man nicht weiß, wen man fragen kann- ...- ich glaube ich weiß, wen ich fragen kann- aber manchmal geht es mir selbst nicht gut- manchmal die Antwort zu hören auf die Frage macht mir Angst-

Heute geht es mir gut- heute bin ich dankbar- dankbar, dass ich Menschen in meinem Leben habe, die mich gut kennen und die „okay“ sind, wenn ich antworte, dass es mir nicht gut geht- selbst wenn ich nicht darüber sprechen möchte warum...

xoxo Andy



Eröffnung der Frankfurter Psychiatrie Woche am 03. September 2025

Vorstandsmitglied Karla Keiner am Tisch des Lvpeh e.V. im Varisano Klinikum Frankfurt Höchst .



Trommeln am 06. September 2025 in Frankfurt

Trommelworkshop im Rahmen der Frankfurter Psychiatrie Woche in der Alten Backstube.



Rodergasse 7
65510 Idstein

Tel 06126 95 770 80
Fax 06126 95 770 88

info@lvpeh.de
www.lvpeh.de

LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.



Seminar

SELBSTHILFEGRUPPEN gründen und FÖRDERMITTEL beantragen

04. Oktober 2025 14 - 17 Uhr

Ort: Café Alte Backstube,
Dominikanergasse 7
60311 Frankfurt/Main

Teilnahme, Getränke
und Snacks sind kostenlos

- Wie gründen wir eine Selbsthilfegruppe in Hessen?
- Welche Formalitäten sind zu beachten?
- Welche Möglichkeiten der Förderung gibt es?
- Wo können Anträge gestellt werden?
 - Wie werden die Anträge ausgefüllt?
 - Was gibt es zu beachten?
 - Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeverein?



Diese und weitere Fragen erörtert und beantwortet Philipp Welter aus Taunusstein am 04. Oktober 2025 in Frankfurt/Main. Bei Fragen zu dem Seminar: 0176 577 81006

Fahrtkosten können bis maximal in der Höhe eines Hessentickets (38€) erstattet werden.





LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

Schreibwerkstatt „Kreativ und ausdrucksvoll schreiben“

Kreatives Schreiben schärft die Sinne, stärkt das Selbstbewusstsein und weckt Emotionen. Solche positiven Erfahrungen sind für Schreibende mit psychischen Belastungen und mit Psychiatrieerfahrung besonders wichtig. Methoden des Impulsschreibens werden eingesetzt, um vor Ort kreativ zu



Foto: privat

sein und die entstehenden Geschichten und Gedichte mit anderen zu teilen. Ein Ziel ist es, zu klären, wie wir uns als Schreibende mit PE-Hintergrund literarisch weiterentwickeln und positionieren können. Die Planung einer gemeinsamen Lesung und/oder Veröffentlichung (Anthologie) ist möglich.

Leitung: **Dr. phil. Susanne Konrad**, Literaturvermittlerin und Dozentin für Kreatives Schreiben. Zahlreiche Publikationen mit den Schwerpunkten Kreatives Schreiben und seelische Gesundheit. www.susanne-konrad.de

1 x monatlich freitags, 10 Termine: von 18-20 Uhr

19.09. 2025, 17.10. 2025, 21.11. 2025, 19.12. **2025**;
20.02. 2026; 20.03. 2026; 15.05. 2026; 19.06. 2026; 18.09. 2026; 20.11. **2026**.

Ort: Club Voltaire, Kleine Hochstr. 5. 60313 Frankfurt
(Nähe Hauptwache, Fressgass), Seminarraum 2. Stock.

Anmeldung bei der Dozentin Dr. Susanne Konrad unter susanne.konrad@lvpeh.de,
Mobil: 0171 9910865. Maximale TN-Zahl: 12. Regelmäßige Teilnahme erwünscht.
Die Teilnahme ist kostenfrei

Das Projekt wird vom Hessischen Ministerium für Familien, Senioren
Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG) gefördert.

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](#)



06126 95 770 80

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