



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

## Neuigkeiten Februar 2022



### Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte!

Die im Newsletter geäußerten Ansichten und Meinungen sind allein jene der Verfasser und spiegeln nicht unbedingt den offiziellen Standpunkt des Lvpeh e.V. wieder.

wir wünschen Euch von Herzen Energie für das Jahr 2022!  
Unser Hessentreffen im Januar zum Persönlichen Budget in Frankfurt/Main mußte leider wegen der Corona Lage wieder abgesagt werden.

### **Mein erster Psychiatrie- Aufenthalt in der Klinik Hohe Mark bei Oberursel Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychosomatik**

#### Vorgeschichte

Ich war Student an der Goethe- Universität in Frankfurt.  
Durch die Überlastung mit dem Studium und des Alleinseins in der Wohnung bei Kelsterbach suchte ich professionelle Hilfe in der Uni- Klinik Frankfurt.

Kurzfristig, bereits stationär aufgenommen, war der Auslöser Angst.  
Es war die Angst, in der geschlossenen Psychiatrie untergebracht zu werden.  
Ich fing an, viele Dinge auf mich zu beziehen wie vorbeifahrende Polizeiautos.

Auch wenn ein Hubschrauber über mich hinwegflog, sah ich einen Eigenbezug.  
Ich dachte, alles das hat etwas mit mir zu tun.

Ich lief von Frankfurt nach Wiesbaden, von Wiesbaden nach Limburg, bis ich schließlich in Herborn ankam. Nachts schlief ich bei Schafen und in Gartenlauben.  
Einmal schwamm ich durch einen Fluss.  
Ich wusste nichts mehr, redete unsinnige Dinge vor mich hin und meine Augen waren stark gerötet, vielleicht auch aus purer Erschöpfung.

#### Die Behandlung

Die [Klinik Hohe Mark Oberursel](#) ist ein großes Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychosomatik mit Akut- und Privatstationen.

In der Hohe Mark gibt es vielfältige therapeutische Möglichkeiten, von Ergotherapie bis Sport und Arbeitstherapie. Auch kognitives Training wird angeboten.  
Ich wurde in der Akut- Station Taunus 2 aufgenommen.  
Darauf erhielt ich hohe Dosen verschiedener Neuroleptika und Beruhigungsmittel.

Infolge der Medikamente war ich sehr müde.  
Die Bezugspfleger wollte mir nach ein paar Wochen der fehlenden Besserung das Bett hochklappen, damit ich am Programm der Station teilnehmen sollte.  
Im Gebetszimmer fing ich an mich auf merkwürdige Weise zu schütteln.  
Ich musste immer wieder aufstehen oder mich hinlegen.  
Nach ein paar Wochen verbesserte sich mein Zustand durch [Haloperidol](#).

Die Nebenwirkungen waren stark, so konnte ich beim Essen den Löffel nicht mehr halten, aufgrund der motorischen Beeinträchtigungen. Für die Motorik bekam ich [Akineton](#) von der Ärztin verschrieben, welches eigentlich ein Anti-Parkinsonmittel ist.

#### Der Fortgang

Im August 2013 wurde ich aus der Klinik Hohe Mark teilstabil entlassen.  
Da ich keine Berufsperspektive hatte, sollte ich an einer Maßnahme in einem [Berufstrainingszentrum \(BTZ\) in Frankfurt](#) teilnehmen.

Über die Agentur für Arbeit besuchte ich das [Berufsbildungswerk \(BBW\) in Neuwied](#) 1 Jahr später, und nahm an einer BvB- Reha-Maßnahme teil.  
(Maßnahme zur beruflichen Vorbereitung).  
Aufgrund der Überforderung während der Maßnahme und immer noch bestehenden Gesundheitsproblemen musste ich in Neuwied abbrechen.

Die Entlass-Medikation der Hohe Mark mit [Ziprasidone](#) hatte ich abgesetzt und wurde darauf etwa 1 Jahr später rückfällig in eine weitere Psychose, die in den Vitos Kliniken behandelt wurde.

#### Allgemeine Verbesserungen für das psychiatrische Umfeld

Die Betreuung der Kranken ist oftmals nicht für Langfristig ausgelegt – Durch durch den Einsatz von Fallkostenpauschalen und die Profitorientierung der Krankenhäuser wird dies verstärkt.

Der Personalschlüssel der Station, also wieviel Patienten auf einen Pfleger zukommen, ist zu dünn: Zu viele Patienten- zu wenig Bezugspfleger. Die Pfleger sollten die Patienten im Übrigen auch nicht werten, diskriminieren oder sich ihre „Lieblinge“ herauspicken. Auch die Dokumentation der Krankenakte und die Teambesprechungen rauben den Pflegern viel Zeit, die für die praktische Pflege leider entfällt.

Wenn die Patienten stabiler und gesünder sind, könnte man mit Ihnen mehr auf die Ursachen eingehen, der Frage nachgehend, wie es zu der Erkrankung kam.

Oftmals sind auch ein körperliche und geistige Überforderung, eine

Überbeschäftigung mit bestimmten Themen, sowie ein schneller Wandel der Lebenssituation Auslöser.

Es geht auch um den Menschen selbst, nicht nur das Wissen, die Behandlung, und die Theorie psychischer Erkrankung.

Die Ärzte kann man meistens schlecht erreichen, da Sie in vielen Sitzungen sind und nur einmal die Woche eine Visite durchgeführt wird.

Die psychiatrische Rehabilitation nach den stationären Aufenthalten sollte besser aufeinander abgestimmt sein.

Die Ärzte könnten besser über Reha-Maßnahmen Bescheid wissen, und sich auch an den Patienten orientieren, wie diese sich ihre persönliche Fortentwicklung vorstellen.

Mit freundlichen Grüßen  
Janos Pletka, Greifenstein im Februar 2022

## **Meine Gedanken zum Thema Stress**

Es gibt positiven und negativen Stress. Die Stresshormone steigen bei beiden, die Auswirkungen fühlen sich aber anders an. Beim positiven Stress (Eustress) empfinde ich Glücksgefühle, bin fokussierter, habe eine Leistungssteigerung und fühle mich zufriedener. Dieses Gefühl steht bei Manikern im Vordergrund, die durch Eustress weiter getrieben werden in ihrem Tun und Handeln. „Man kann kurzfristig Bäume ausreißen“. Eustress allein führt einen jedoch nicht in eine Manie, aber ein Maniker empfindet viel eher Eustress, weil er sich allem befähigt sieht. Allerdings fehlen bei Manikern die Entspannungsphasen und der empfundene Eustress dauert zum Teil sehr lange an, was dazu führt, dass sich ein Maniker vollkommen verausgabt und nach einer manischen Phase oft in einen totalen Erschöpfungszustand fällt. Dadurch wandelt sich der anfängliche Eustress langfristig in einen negativen Stress (Disstress).

Bei Disstress entstehen Ängste, man ist blockiert und gereizt. Man fühlt sich der Situation nicht gewachsen, überbeansprucht, hat Angst zu versagen. Bei Depressionen hängt man eher in der Disstress-Schleife. Psychosoziale Faktoren spielen ebenfalls eine große Rolle und können negativen Stress auslösen (Verlust des Arbeitsplatzes, Verlust des Partners etc.) und dadurch sogar in eine Depression führen. Wichtig ist als erstes zu erkennen, dass man selbst im Stress steckt, um überhaupt eine Änderung herbeiführen zu können. Nicht jede Aufgabe oder Belastung stresst jeden gleichermaßen. Was den einen nicht stresst, kann für den anderen schon Dauerstress bedeuten. Dauerstress laugt aus und macht langfristig krank. Ist es der Dauerstress, der mich belastet, muss ich schauen, was konkret mich stresst und überfordert und welche Stellschraube es gibt, diesen zu ändern. Als Hilfsmittel kann man ein Tagebuch führen, aber oft weiß man auch so schon sehr genau, was einem persönlichen Stress bereitet. Wichtig ist kritisch und offen zu analysieren, was genau in welcher Situation mich stresst und dann im Anschluss nach Lösungen zu suchen, damit ich diesen Stressbereich langfristig verlassen kann. Sind es psychosoziale Faktoren, die den Stress ausgelöst haben, kann man sich in verschiedenen Bereichen Hilfestellungen holen. Hierbei spielt auch die Selbsthilfe eine wichtige Rolle. Hier kann ich mich mit Gleichgesinnten über Erfahrungen austauschen. Allein das Bewusstsein, dass ich mit meinem Problem nicht allein dastehe, kann für emotionale Entlastung sorgen und damit zur Stressreduktion beitragen.

Den Alltagsstress an der Wurzel packen kann man aber leider nicht immer direkt und sofort. Als Hilfsmittel kann ich anfangen Rituale als Gegenpol zu setzen. Rituale, die mir helfen, dass ich mich zumindest nicht nur im Stressbereich befinde, sondern auch ausreichend für Entspannung sorge. Feste Gewohnheiten, z.B. rechtzeitig aufstehen, immer Puffer einplanen vor wichtigen Terminen oder vor dem zu Bett gehen einen Beruhigungstee zu trinken und dabei keine Medien zu konsumieren, geben dem Leben feste Strukturen und stellen sicher, dass es auch Entspannungsmomente am Tag gibt. Oder nach einer anstrengenden (stressigen) Aufgabe eine Belohnung einbauen, z.B. nach getaner Arbeit, sei es Staubsaugen oder Wäsche zusammenlegen, eine bewusste Pause mit einem leckeren Tee einlegen. Wichtig ist es im Laufe des Tages immer wieder die eigene Pausetaste zu drücken, um dadurch für Entspannungsmomente zu sorgen und Kraftreserven

aufzuladen.

Zusätzlich gibt es gezielte Entspannungstechniken, die man erlernen kann und die einem gut tun können und die einem auf dem Weg zu mehr Gelassenheit unterstützen. Tai-Chi, progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, um nur einige zu nennen, helfen dem vegetativen Nervensystem das durch den Stress angefeuert wurde sich zu beruhigen. Aber auch ein Spaziergang kann zur Entspannung beitragen und in eine Erholungsphase führen. Gerade regelmäßiges Ausdauertraining (täglich 30 Minuten) ist ein guter Gegenpol für Stress.

Ein Anfang ist es zu versuchen in dem Moment, wenn ich merke mein eigenes Stressprogramm läuft auf Hochtouren (Herz schlägt schneller, Blutdruck steigt, Nervosität nimmt zu), spontan innezuhalten und mich auf meine Atmung zu konzentrieren. Man nennt das auch bewusstes Atmen. Man atmet in den Bauch ein (verlässt also gezielt die schnellere, oberflächliche Brustatmung), hält die Luft kurz an und atmet dann wieder langsam aus. Diese Atemtechnik beeinflusst unseren Ruhennerv und bremst den „Aktivitätsnerv“ so dass man über die richtige Atemtechnik direkt Einfluss auf sein eigenes Wohlbefinden nehmen kann. „Ich atme mich sozusagen runter“. Diese Atemtechnik kann ich unter anderem gezielt mit einer Traum- Fantasie- oder Gedankenreise verbinden.

Schreibt mir gerne, was Euch gegen Stress hilft oder wie Ihr damit umgeht. Wir können voneinander lernen und bewährtes über unseren Newsletter austauschen.

Ich wünsche Euch und mir einen gesunden Umgang mit Stress und verbleibe mit herzlichen Grüßen Michaela Arndt

### **Pressemitteilung zur 75 Jahre Jubiläums-Website des Paritätischen Wohlfahrtsverbands**

Ende April 1991 trafen sich zum ersten Mal in der Geschichte der Psychiatrie Menschen mit psychiatrischen Diagnosen im [Kloster Irsee](#) mit dem Thema „Psychiatrie-Patienten brechen ihr Schweigen“. Aufgrund dieser Initiative gründeten sich im ganzen Bundesgebiet örtliche Gruppen. Der Hessische Landesverband wurde am 22. November 1997 in Wiesbaden gegründet. Wir sind die Landesorganisation des [BPE Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#) Herner Straße 406, 44807 Bochum. Unser Verband besteht aus Betroffenen und einigen Fördermitgliedern.

Unser Ziel ist die Entstigmatisierung und Integration der Psychiatrie-Erfahrenen in die Gesellschaft. Unser Ziel ist eine gewaltfreie Psychiatrie. Die Inklusion psychisch beeinträchtigter Menschen im Sinne der [UN-Charta über die Rechte von Menschen mit Behinderungen](#) ist unser Leitbild. Wir glauben fest an die Wirkung der Selbsthilfe.

Für dieses Ziel arbeiten wir auf unterschiedlichen Ebenen. Wir versuchen, die Rechtslage für Psychiatrie-Betroffene zu verbessern, indem wir in Zusammenarbeit mit der Landesregierung und mit Verbänden Einfluss auf Gesetzentwürfe nehmen und auf die Nachteile für Psychiatrie-Erfahrene aufmerksam machen, die den Entscheider\*innen nicht immer sofort bewusst sind. Wir arbeiten aber auch auf der psychosozialen und kulturellen Ebene von Betroffenen für Betroffene. Das [Projekt „Musik und Tanz für psychische Erkrankungen“ in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Seelenbalsam wurde am 11. Januar 2022 in der Hessenschau vorgestellt](#). Bei der

Projektförderung arbeiten wir mit den Krankenkassen und dem [Hessischen Ministerium für Soziales und Integration](#) zusammen. In Planung sind u.a. eine selbst organisierte Freizeitbörse und die Weiterführung bestehender Selbsthilfegruppen. Außerdem werden Foren der Begegnung geschaffen, in Form der regelmäßigen Hessentreffen und des Sommerfestes.

Wir verstehen uns als Interessensvertretung mit psychiatriekritischem Anspruch. Selbstbestimmung und Selbstorganisation halten wir für die seelische Gesundheit für besser als die Abhängigkeit von Institutionen. Daher fordern und unterstützen wir diejenigen Hilfsangebote, die auf die Autonomie der Psychiatrie-Erfahrenen setzen.

### **Neue Adresse Selbsthilfe-Initiative Lebbe gehd waider**

Offener Treff und Talentschuppen  
Waldstraße 36  
Vorderhaus (bei Jumpers)

63065 Offenbach

Der [Ferdinand-Kallab-Preis 2021](#) geht an die Selbsthilfeinitiative "Lebbe gehd waider" \*

Der Preis wird vergeben von den Stadtverordneten der [Stadt Offenbach](#)  
Donnerstag 27. Januar 2022, 17:00 Uhr  
Stadthalle Offenbach  
Waldstraße 312  
63071 Offenbach

Die Preisverleihung ist unmittelbar vor Beginn der  
Stadtverordnetenversammlung.  
Anwesend sind die Stadtverordnetenvorsteher, der Magistrat, die  
Stadtverordneten, unsere Gäste und wir ;)

(Die Sitzung ist in der Stadthalle, weil das Rathausgebäude wegen  
Renovierungsarbeiten nicht zugänglich ist. Die im Anschluss stattfindende  
Stadtverordnetenversammlung ist öffentlich und darf angehört werden.)

Für den Besucherbereich ist keine gesonderte Anmeldung erforderlich.

Der Ferdinand-Kallab-Preis ist ein mit 1000 Euro dotierter Sozialpreis, der  
jährlich von den Stadtverordneten der Stadt Offenbach vergeben wird. Details  
zu diesem schönen Preis finden sich auf der entsprechenden Internetseite.

### **Neue Treffpunkt Adresse der Selbsthilfegruppe Aufbruch Marburg**

Aufbruch Marburg, Postfach 200532 , 35017 Marburg, Tel.: 0174 / 7 66 56 44,  
AufbruchMR@gmx.de  
Treffen jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr  
bei der Lebenshilfe in der Leopold-Lucas-Straße 15, 35039 Marburg

### **[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

### **Wir suchen Mitarbeiter für den Newsletter**

Wir suchen Mitarbeiter für das Newsletter Team des Landesverband  
Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. gegen eine Aufwandsentschädigung.  
Bitte meldet Euch bei Interesse per Mail bei [info@lvpeh.de](mailto:info@lvpeh.de).

### **Interessante Links**

- [Die Frankfurter Psychiatriewoche 2022 wird in diesem Jahr bereits am Mittwoch, den 07. September offiziell eröffnet und endet am Freitag, den 16.09.2022.](#)
- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2021](#)
- [Aktuelle Ausgabe der Frankfurter Selbsthilfe Zeitung](#)
- [GKV - Leitfaden zur Selbsthilfförderung](#)
- [Neuer Internetauftritt der EUTB des BPE](#)
- [Vom Büro ins Homeoffice und zurück – was, wenn die Angststörung überhandnimmt?](#)
- [NDR - Ein Job trotz Handicap: Behinderte Menschen suchen Arbeit](#)
- [found it = Gründen mit Behinderung](#)
- [Perspektivprogramm HePAS: Verbesserung der Arbeitsmarktchancen behinderter Menschen](#)
- 
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Rechtsberatungsstelle des Frankfurter Anwaltsvereins](#)

### **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.](#)

Bezüglich Haftung für die Inhalte und Links bzw. Urheberrecht und Datenschutz wird auf die allgemein gültigen Regularien bzw. die Angaben entsprechend dem Haftungsausschluss wie in Lvpeh.de hingewiesen.



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](#)



© 2022 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Scheidentalstraße 52 • 65232 Taunusstein  
[info@lvpeh.de](mailto:info@lvpeh.de) • [www.lvpeh.de](http://www.lvpeh.de)  
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek  
und Matthias Semmel  
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316