



{% if (contact.NAME == "") %}

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten Februar 2023

{% endif %}



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 2022 ist fertig und kann als [PDF \(35MB\) heruntergeladen](#) werden.

Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit 3,2MB zum [herunterladen](#).

Bitte beachtet den Artikel über Dr. Susanne Konrad (Mitglied im Lvpeh e.V.) im Anhang, erschienen in der [Psychosozialen Umschau 1/2023](#).

Ein Moment der Ruhe als Kraftquelle im Alltag

Manchmal erwischte ich mich dabei, dass ich mir einen Tag voll gestaltetete mit Terminen und Erledigungen. War es doch so praktisch, nach dem Hausarzt direkt einen Termin bei der Podologin (medizinische Fußpflege) zu machen. Beides liegt in der Wiesbadener Innenstadt und wenn ich beide Termine an einem Tag erledigte, musste ich nicht nochmal extra nach Wiesbaden fahren. Und weil es so praktisch war, plante ich auch in der Stadt direkt im Anschluss noch Einkäufe von Schulsachen und diversen anderen Dingen. Des weiteren auf dem Rückweg noch zur Apotheke zu gehen. Und danach dann ein leckeres Abendessen für meinen Sohn zu kochen... Wenn ich nach solch einem Tag nach Hause gekommen bin war platt! Ich hatte mir nicht einen Moment der Ruhe gegönnt, bin von Termin zu Termin gesaust, ins volle Kaufhaus, in den Supermarkt und bei der Apotheke musste ich meist auch noch anstehen. Beim Kochen waren dann die Nudeln versalzen, die Zwiebeln angebrannt oder der Reis übergekocht... Ich hatte an solchen Tagen unzählige Kontakte mit fremden Menschen, habe mich von der allgemeinen Hektik anstecken lassen und meine ganze Energie verbraucht. Dabei kannte ich das Sprichwort „in der Ruhe liegt die Kraft“. Doch eine Ruhepause habe

ich NICHT eingelegt, sondern bin ununterbrochen in meinem „Programm“ geblieben. Und es wurde als hektischer, auf den Wegen zwischen den Besorgungen checkte ich immer wieder die Einkaufslisten, weil ich das Gefühl hatte ich kann mir nichts merken und vergesse etwas Wichtiges. Ich war in einem Teufelskreis gefangen.

Damit mir so etwas nicht mehr passiert, plane ich mittlerweile Ruhepausen aktiv mit ein. Der erste Schritt zum „Entschleunigen“ war, die Termine nicht mehr eng nacheinander zu legen.

Dadurch kann ich mir Zeit lassen, kann schlendern und muss nicht rasen. Ich kann den Weg genießen und einen Umweg über den Kurpark laufen und dadurch einen

Achtsamkeitsspaziergang daraus machen. Kann Kraft tanken, statt sie zu verschleudern,

indem ich auf die Natur achte und im Hier und Jetzt bin, danach erst in Ruhe und mit Energie aufgeladen bei der Podologin ankommen. Seitdem kann ich den Termin viel besser genießen und fühle mich nicht mehr so unter Druck. Ich habe festgestellt, dass es ein angenehmer Termin ist, zudem ich zwar wegen meinem Diabetes mellitus gehen muss, aber wenn ich in Ruhe dort ankomme, bekomme ich durch den Termin weitere Energie geschenkt und freue mich darauf. Dies war in der Hektik vorher undenkbar, es kam mir als reines Pflichtprogramm vor und als purer Stress.

Wenn ich danach noch etwas in der Stadt zu erledigen habe, bin ich von der Ausgangssituation jetzt viel entspannter, weil ich zwischendurch Momente der Ruhe hatte und dadurch Kraft tanken konnte. Trotzdem plane ich eine Kaffee/ Teepause mit ein, wenn es sich um mehrere Besorgungen handelt. Dafür suche ich mir ein kleines, nicht so überlaufenes Café und lege dort einen Stopp ein, um Z.B. in RUHE einen Cappuccino zu trinken. Der wird dann nicht runtergestürzt, aufgesprungen und bezahlt und weiter. Nein, der wird dann wirklich in Ruhe getrunken, dazu ein Keks geknabbert und genossen. Dabei denke ich an etwas Schönes und kann auch hier merken, wie neue Kraft zurückkommt. Das Essen kochen am Abend gelingt. Komme ich doch mittlerweile gut gelaunt und „entstresst“ aus der Stadt und bin nicht mehr total genervt wie früher und habe dadurch natürlich mehr Gelassenheit bei der Kocherei.

Ich bin froh, dass ich gemerkt habe, dass ich mich in einem Teufelskreis der Hektik befunden habe und ihn aktiv verlassen konnte. Durch Stress und Hektik hatte ich eine eingeschränkte Auffassungsgabe und Merkfähigkeit- was ich merkte, da ich ständig auf meine Einkaufsliste schaute und mir doch nichts behielt und dadurch nur noch mehr in Hektik geriet. Und mein Stresspegel war nach solch einem Tag enorm hoch und meine Laune richtig schlecht.

Manchmal sind es Kleinigkeiten im Alltag mit denen wir uns selbst das Leben schwer machen.

Eure Michaela

Vielleicht habt Ihr ähnliche Erfahrungen gemacht oder möchtet über ein anderes Thema

schreiben das Euch am Herzen liegt? Wir freuen uns über Zuschriften und Gastbeiträge.

Behalten uns in der Redaktion jedoch vor, dass wir Texte mit Beleidigungen, diskriminierenden Inhalten oder Inhalten, die gegen geltende Gesetze verstoße, NICHT veröffentlichen.

Gibt es einen guten Weg aus der chronischen

Schizophrenie?

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

Schreibwerkstatt „Die Welt und mein Ich“ in Frankfurt am Main

Es werden Plätze frei!

Seit dem 1. Oktober 2022 läuft ein kreatives Angebot des Landesverbands Psychiatrie-

Erfahrene Hessen e.V.: ein monatlich stattfindender Schreibworkshop. Am ersten Samstag eines Monats zwischen 15:00 Uhr und 18:00 Uhr besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Schreiben vor Ort, zum Besprechen und Bearbeiten von Texten. Das Projekt richtet sich an Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, die Interesse haben, ihre Erlebnisse, Gedanken und Gefühle in Form von Gedichten, Kurzgeschichten und Erzählungen zum Ausdruck zu bringen.

Unter Anleitung werden verschiedene Formen ausprobiert und jede*r kann sein oder ihr

Repertoire erweitern. Das Ziel ist, literarische Ausdrucksformen zu finden, die einem nicht nur selber helfen, mit den Erfahrungen besser zurechtzukommen, sondern die auch dazu beitragen, den Stoff für Leser*innen spannend aufzubereiten.

Es wird die Möglichkeit geboten, eigene Projekte und Texte in der Gruppe vorzustellen.

Bisher haben wir uns schwerpunktmäßig mit den literarischen Möglichkeiten des Schreibens befasst. Man kann aber noch einsteigen, weil jeder Nachmittag ein eigenes Thema bekommt. Bei den nächsten Terminen möchte ich jeweils eine Schreibaufgabe stellen. Wir lesen die Texte vor und geben uns bei Interesse positives Feedback. Es ist aber auch einfaches Zuhören möglich. Nach einer längeren Pause können (nach vorheriger Absprache) noch eigene Projekte vorgestellt werden.

Leitung: Der Workshop wird von der Schriftstellerin **Dr. Susanne Konrad** geleitet, die selbst Mitglied des LvPEH.e.V. und des [BPE e.V.](#), ist.

Näheres unter: <https://www.susanne-konrad.de>

Termine: 4. März, 1. April, 3. Juni, 1. Juli, 2. September, 14. Oktober, 4. November, 2.

Dezember 2023 von 15-18 Uhr

Ort: Café Alte Backstube, Dominikanergasse 7, 60311 Frankfurt.

Verkehrsanbindung: S- und U-Bahn Konstablerwache.

Teilnahme: Die Teilnahme an dieser Schreibwerkstatt ist kostenfrei. Proviant bitte selber

mitbringen. Das Projekt wird durch das [Hessische Ministerium für Soziales und Integration \(HMSI\)](#) gefördert. Bei Interesse bitte melden unter:

susanne.konrad@lvpeh.de oder

0171 991 0865

Interviewpartner*innen gesucht!

Liebe Leser*innen,

vielleicht kennen mich einige von Ihnen aus der Veranstaltung zum Thema [Persönliches Budget](#) im Juni dieses Jahres in Frankfurt. Seit nunmehr 10 Jahren assistiere ich Menschen im Rahmen des Persönlichen Budgets.

Ich suche für meine Masterarbeit im Fach Soziale Arbeit zu dem Thema „Erfahrungen / Erlebnisse von Diskriminierung und Stigmatisierung von Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose“ Betroffene, die mir in einem

persönlichen Interview berichten möchten, wo und wie sie Diskriminierung/ Stigmatisierung erleben /erlebten. Dies kann alle Lebensbereiche betreffen (Privates Umfeld, Arbeitsplatz, Mitarbeit in Gremien, Kliniken, Ärzt*innen, Wohnungssuche, Institutionen, etc.).

Ich bin auch sehr daran interessiert, welche Ideen und Verbesserungsvorschläge Sie haben, die die Strukturen, Gesetze und politische Rahmenbedingungen, die gesellschaftlichen Anforderungen, die gesundheitlichen Angebote etc. denen Menschen mit psychischen Erkrankungen gegenüberstehen, verändern könnten, damit die Mitbestimmung und Teilhabe ALLER Menschen an der Gesellschaft diskriminierungsfrei und barrierefrei möglich ist.

In einem Umkreis von 70 km zu [Taunusstein](#) können wir uns gerne persönlich an einem ruhigen Ort Ihrer Wahl treffen oder das Interview online durchführen. Dauer circa 1 Stunde.

Bei Interesse oder Rückfragen zum Thema würde ich mich über Rückmeldungen unter meiner Telefonnummer 0179-2540746 oder per Email an meudtmirjam@gmail.com sehr freuen. Vielleicht gibt es auch Menschen, die lieber einen Fragebogen zu diesem Thema beantworten würden wollen, für diese Personengruppe werde ich noch einen Fragebogen entwickeln und den Link dazu im nächsten Newsletter mitteilen.

Ich freue mich auf Rückmeldungen!

Beste Grüße

Mirjam Meudt

Angebot Mirjam Meudt 017685922920 auf Anfrage.

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

Keine Übernahme von Assistenzen durch Frau Meudt möglich!

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

Hessentreffen in Mittelhessen/Nordhessen

Mehrfach wurde der Wunsch geäußert, Hessentreffen auch in Mittelhessen und Nordhessen abzuhalten. Hessen ist mehr als nur das Rhein-Main Gebiet. Habt Ihr dazu Vorschläge oder Wünsche? [Schreibt uns bitte.](#)

Wir suchen Mitarbeiter für Online-Kultur- und Freizeitbörse

Der Lvpeh e.V. sucht für das Projektvorhaben „Online-Kultur- und Freizeitbörse für Psychiatrie-Erfahrene“ Mitarbeiter. Bitte meldet Euch bei Interesse per Mail bei info@lvpeh.de.

Die Sammlung vorhandener Kontaktgesuche sowie die Bündelung von Freizeitangeboten von Psychiatrie-Erfahrenen durch Psychiatrie-Erfahrene befördert

hessenweit die strukturelle Weiterentwicklung von Selbsthilfe. Über die Umsetzung in

einer Online-Plattform können diese Interessierten niedrigschwellig und barrierearm zur

Verfügung gestellt werden, die gewissenhafte Administration und Moderation einer

solchen Börse bietet zudem Schutz vor einer möglichen Fehlnutzung und

Missbrauch.

Interessante Links

- [FR Hessen: Anlaufstelle für Krisen fehlt](#)
- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2022](#)
- [Hessen Urteil: Zwangsbehandlung nur nach Aufklärung zulässig](#)
- [Pressemitteilung: Entscheidung aufgehoben Entscheidung über Rechtmäßigkeit einer medikamentösen Zwangsbehandlung](#)
- [Selbsthilfegruppe Seelenbalsam rheinmain IM BLICK vom 02.02.2023](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Depressionen und Fahrerlaubnis - OVG Saar](#)
- [Online-Seminare für die Selbsthilfe im Jahr 2023](#)

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.](#)



Fachwerk in Idstein

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](#)



Lvpeh e.V. • Rodergasse 7 • 65510 Idstein

info@lvpeh.de • www.lvpeh.de

06126 9577080

Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek
und Matthias Semmel

Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316