



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

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

# Juni 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 kann als [PDF \(35MB\) heruntergeladen](#) werden. Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit 3,2MB zum [herunterladen](#).

## Hessentreffen

Am 08. Juli findet in den bekannten Räumlichkeiten in Frankfurt am Main in der alten Backstube das zweite Hessentreffen zum Thema [Veröffentlichen mit Psychiatrie-Erfahrung: aus Sicht betroffener Autor\\*innen und aus Verlagsperspektive](#) statt.

## Wie gefährlich Alkohol ist, vor allem in Kombi mit Psychopharmaka

Wenn man Psychopharmaka nimmt und dazu noch Alkohol trinkt, verstärkt sich die Wirkung der Tabletten und der Alkohol wird von den Tabletten verstärkt. Man ist also schneller betrunken. Wenn man jetzt noch unter einer Psychose erkrankt ist, kann es gut sein, dass man Gefahr läuft eine alkoholinduzierte Psychose zu bekommen. Alkohol verstärkt auf jeden Fall die Symptome einer Psychose. Unter Alkohol ist die Hemmschwelle niedriger. Man macht eher Dinge, die man am nächsten Tag bereut. Alkohol tut mir persönlich überhaupt nicht gut. Ich werde aggressiv, wenn ich Alkohol trinke. Im Herbst 2021 habe ich meine Psychopharmaka weggelassen und habe ganz viel Alkohol getrunken. Ich hatte letztendlich eine akute Psychose und stand kurz vor einer Fixierung. Alkohol ist echt nicht gut für mich. Ich habe immer gelitten, wenn ich Alkohol getrunken habe, wollte trotzdem mehr davon, weil Alkohol ja auch eine beruhigende Wirkung hat. Aber das alles in Kauf zu

nehmen, nur wegen Alkohol. Das ist es echt nicht wert. Alkohol trübt ja auch die Sicht der Dinge. Ich war sogar mal unter Alkoholeinfluss mit jemand Fremden nach Hause gegangen und zum Glück konnte ich mich später noch aus der Situation befreien, ohne dass was passierte. Fazit: Mir tut Alkohol wirklich nicht gut und es schadet enorm meiner Gesundheit. Deswegen trinke ich keinen Alkohol mehr.

Liebe Grüße von Teena

## Bericht zum Kurs „Selbsthilfegruppen gründen und Fördermittel beantragen in Hessen“

Nachdem die Geschäftsstelle des Landesverbandes für Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. in Idstein eingerichtet ist, konnte am 10. Juni 2023 das erste Hessentreffen dort stattfinden. Der Kurs zur Gründung einer Selbsthilfegruppe wurde von Philipp Welter durchgeführt. Wir starteten mit einer kurzen Vorstellungsrunde der Teilnehmer bevor wir in das Thema einstiegen.

Die Ausführungen im folgendem Beziehen sich nur auf das Bundesland Hessen und können in anderen Bundesländern anders sein.

Um eine Selbsthilfegruppe (SHG) ins Leben zu rufen, benötigt man als aller erstes weitere Interessenten mit den gleichen Beweggründen. Zur Gründung benötigt man 6 Personen. Wenn man beschliesst eine SHG zu gründen, startet man als Gruppe gemeinsam mit einem Gründungsprotokoll. Dieses braucht man später für die Anerkennung der SHG. Dafür gibt es [Vordrucke](#), man kann es aber auch selbst aufsetzen. Alle Gründungsmitglieder müssen anwesend sein. Die erste Frage, die sich dann stellt ist, wie nenne ich die SHG. Dabei ist wichtig, dass in der Bezeichnung der Name der Erkrankung ersichtlich ist. Dies kann z.B. Gruppe für Depressionen, Bipolar etc. heissen, aber auch allgemeiner gefasst werden wie z.B. Gruppe für Menschen mit seelischen Erkrankungen. Aus den Gründungsmitgliedern werden ein oder (besser) zwei Ansprechpartner gewählt, die die Gruppe nach aussen vertreten und dann auch Ansprechpartner für die Krankenkassen (KK) sein können. Alle Gründungsmitglieder unterschreiben das Gründungsprotokoll. Um als SHG anerkannt zu werden geht man mit dem Gründungsprotokoll entweder zur Selbsthilfekontaktstelle oder z.B. Caritas Verband und bekommt dort eine Bescheinigung das man als Selbsthilfegruppe existiert. Hier gab es einen Exkurs zum Thema Selbsthilfekontaktstellen. Sie sind die offiziellen Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, bescheinigen deren Existenz, geben Interessierten die Kontaktdaten.

Bei den Selbsthilfekontaktstellen wird man als Gruppe in den Verteilern aufgenommen, ggf. erscheint man auf der Internetseite oder in einem regionalen Flyer. Man kann sich mit vollem Namen als Ansprechpartner eintragen lassen, kann aber auch nur eine Gruppen- Handy- Nr. oder eine email Adresse hinterlegen. Wo und wann man sich trifft muss nicht ersichtlich sein. Dies ist vor allem wichtig, wenn man noch keinen festen Intervall und festen Ort für seine Treffen vereinbart hat.

Wenn man die Bescheinigung, das man existiert in Händen hält, ist man eine offizielle

Selbsthilfegruppe. Hier machten wir einen Exkurs zum Thema Verein/ Vereinsgründung. Beim Verein gibt es viel mehr Anforderungen, man ist eine juristische Person und man unterliegt dem Vereinsrecht. Da wir zu der Erkenntnis kamen, dass am Anfang eine Vereinsgründung zu aufwendig ist, gehe ich nicht näher auf alle Punkte ein. Erst wenn man eine gefestigte SHG ist mit mindestens 6 regelmäßigen Teilnehmern sollte man über die Rechtsform des Vereins nachdenken, weil zum Beispiel eine Satzung anfallen und direkt Notar- und Vereinsregisterkosten.

Zurück zur SHG ging es um die Räumlichkeiten, in denen man sich treffen kann und es wurden Pro und Contra diskutiert. Einige Beispiele: Treffen in privaten Räumen, im Cafe, Räume bei Caritas, Selbsthilfekontaktstellen, Lebenshilfe, PSKB (Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle), Gesundheitsamt, aber man kann auch Räume anmieten bei Gemeinden, Vereinen (Vereinsheime), Kirchen, Tagesstätten oder am freien Markt. Die Raummiete kann bis 125 Euro bei der GKV beantragt werden. Die GKV ist ein Zusammenschluss von Krankenkassen und zuständig für die Pauschalförderung von Selbsthilfegruppen. Hiermit waren wir dann auch beim Thema der Förderung angekommen. Die Selbsthilfeförderung läuft über die Krankenkasse, private Geldgeber und ggf. über die Stadt. Fördergelder vom Land Hessen sind für reine Selbsthilfegruppen nicht vorgesehen.

Um bei den Krankenkassen gefördert zu werden muss man eine Existenzbescheinigung haben, eine offene Gruppe sein, im Verzeichnis zu finden sein und sich mindestens 4mal im Jahr treffen. Die Krankenkassen unterscheiden zwischen der Pauschal- und Projektförderung. Fahrten und Ausflüge werden grundsätzlich nicht gefördert.

Wir bekamen das [„Begleitheft zur Pauschalförderung 2023 für Selbsthilfegruppen in Hessen“](#), welches von der GKV veröffentlicht wurde, ausgeteilt. Und das [Formular für die Pauschalförderung einer neuen Gruppe \(Förderung bis maximal 750 Euro bei Erstantrag\)](#).

Zusätzlich gab es die Empfehlung sich den Leitfaden [„Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“](#) anzuschauen.

### **Pauschalförderung**

Es gibt für den Antrag eine Abgabefrist die eingehalten werden muss, um überhaupt die Chance auf Förderung zu erhalten 31.03. und 31.08. des laufenden Jahres. Der Antrag zum 31.03. wird erst ab dem 1.04. bearbeitet bei der GKV, dies dauert ca bis Juni und dann erhält man den Bescheid, die Auszahlung erfolgt dann im Juli. Grundsätzlich kann man bei Fragen zur Förderung auch bei der GKV anrufen und nachfragen, ob das Vorhaben gefördert wird. Der Antrag muss von zwei Personen unterschrieben werden, am Besten sind das die zwei Ansprechpartner aus dem Gründungsprotokoll.

Das Gründungsprotokoll ist beizulegen, die Existenzbescheinigung und ggf ein Mietvertrag für Räumlichkeiten. Man benötigt ein Bankkonto, welches man nur für den Zweck der Selbsthilfegruppe eröffnet. Der zweite Ansprechpartner kann als Bevollmächtigter für das Bankkonto eingetragen werden.

Unter die Pauschalförderung fallen alle regelmäßigen Kosten wie z.B. Raummiete, Unterhaltung einer Homepage, Telefonkosten etc und Kosten für ggf. Laptop/PC, Drucker, Schrank, Kaffeemaschine, Tassen/ Gläser aber auch Weiterbildungskosten, Besuch eines Selbsthilfetages (siehe Begleitheft ab Seite 6 wird aufgelistet was bezahlt wird mit der Nennung von Höchstgrenzen der Fördersumme).

Abgrenzungsbeispiel: Das reine Erstellen einer Internetseite gehört in die Projektförderung, die Pflege der Internetseite ist Pauschalförderung.

Die Fahrtkosten zu den Gruppentreffen für die Teilnehmer wird nicht von der GKV übernommen.

Der konkrete Antrag wurde Punkt für Punkt mit Nennung von Ausfüllhilfen besprochen und auch auf „Fallen“ hingewiesen. Kreuzt man auf dem Antrag z.B. an, dass es eine professionelle Leitung der Gruppe gibt, gibt es keine Förderung.

### **Projektförderung**

Der Projektantrag wird bei einer spezifischen Krankenkasse gestellt. Die

Anträge dazu gibt es im Internet auf den Seiten der individuellen Krankenkasse, z.B. [Antrag AOK](#) Die Anträge sind ähnlich, aber jede Krankenkasse hat einen eigenen Antrag der ausgefüllt werden muss. Die Projektförderung bezieht sich auf ein konkretes Projekt z.B. erstellen eines Flyers, erstellen einer Internetseite etc. Das Projekt darf noch nicht angefangen haben vor Antragsstellung. Erst nach Genehmigung des Antrags startet das Projekt. Hat man das Projekt bereits begonnen oder gar schon abgeschlossen wird das Projekt nicht mehr genehmigt! Dem Antrag selbst wird ggf. ein Kostenvoranschlag beigefügt. Wenn man sich unsicher ist, ob das Projekt gefördert wird, sollte man vorher bei der jeweiligen Krankenkasse anrufen und sich beraten lassen bevor man den Antrag umsonst ausfüllt. Möglich sind z.B. auch mal Projekte für Öffentlichkeitsarbeit zur Gewinnung von neuen Gruppenmitgliedern.

Um 17:30Uhr rauchten uns die Köpfe von soviel Informationen und der Kurs wurde beendet.

Insgesamt herrschte rege Teilnahme und der Kurs war zu keinem Zeitpunkt langweilig. Wir danken Herrn Welter, dass er uns dieses Thema näher gebracht hat und für die geduldige Beantwortung unserer vielen Fragen. Es war ein schönes, interessantes und informatives Hessentreffen. Danke auch dem Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. für das Angebot!  
Eure Michaela

## Gegendiagnose X Ist die Antipsychiatrie (noch) zeitgemäß?

Ein Beitrag von Janos Pletka

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

### **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.](#)

### **Interessante Links**

- [08. Juli in Frankfurt/Main „Mein Buch“ – Veröffentlichen mit Psychiatrie-Erfahrung: aus Sicht betroffener Autor\\*innen und aus Verlagsperspektive](#)
- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2022](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 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.](#)

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](#)



© 2023 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Rodergasse 7 • 65510 Idstein  
info@lvpeh • www.lvpeh.de  
06126 95 770 80  
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek  
und Matthias Semmel  
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316