



Geschäftsstelle  
Scheidertalstraße 52, 65232 Taunusstein

Tel 06128/93 633 11  
Fax 06128/93 633 13

info@lvpeh.de  
www.lvpeh.de

# LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

Lvpeh e.V. | Scheidertalstraße 52 | 65232 Taunusstein

30. Oktober 2019

## Einladung zum Hessentreffen

Wann: Samstag, 30. November 2019, 10 bis 18 Uhr  
Wo: Alte Backstube in Frankfurt, Dominikanergasse 7  
Wer: Alle Psychiatrie-Erfahrenen und ihre Freunde aus Hessen

### PROGRAMM

10 – 18 Uhr Hessentreffen

Tagesworkshop von Felix Henneberg aus Berlin  
"Ex-it das psychiatrische System verlassen"

Wie ?

Flexibel an die Fragen und Interessen der Teilnehmer\*innen angepasst sammeln wir nach einer Kennenlernrunde die Themen und strukturieren den Ablauf des Workshops gemeinsam. Es wird genügend Pause geben, aber es ist kein Problem sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Was ?

Unterschiedliche Methoden zu den Themen Ver\_rücktheit selbst steuern,  
Wie spreche ich mit Professionellen; Reduktion und Absetzen von „Psychopharmaka“ und  
Aufbau eines Unterstützer\*innen Netzwerks werden vorgestellt und nach den Bedürfnissen der  
Teilnehmer\*innen bearbeitet.

Nach dem Motto, die besten Dinge im Leben sind umsonst, kostet der Workshop keine Teilnahmegebühr! Er wird ausgerichtet im Rahmen des Projektes „Ex:it das psychiatrische System verlassen“ durch den Bundesverband Psychiatrie Erfahrener e.V. Gefördert aus Mitteln des BKK Dachverbands.

<http://ex-it.info>

Über Euer Kommen freut sich das Vorstands-Team  
Alexander Kummer, Karla Keiner, Natascha B., Gaby Voß und Alexandra Schoenwald



## Tätigkeitsbericht Ex-it „das psychiatrische System verlassen“ 2019

Zu mir:

Mein Name ist Felix Henneberg, ich lebe in Berlin, bin Vater von zwei Töchtern, habe gerade mein Abitur auf dem zweiten Bildungsweg nachgeholt und bin froh, das Projekt „Ex:it“ nun seit etwas mehr als einem Jahr für den BPE anbieten zu dürfen.

Meine erste Psychiatrie Erfahrung sammelte ich mit 15, darauf folgten weitere Internierungen, wie ich es nenne, ausnahmslos unter Anwendung von Zwang, das letzte Mal 2016. Entgegen allen Ankündigungen seitens ehemaliger Psychiater\*innen, führe ich mittlerweile ein glückliches, selbstbestimmtes Leben ohne Neuroleptika und ohne Psychotherapie.

Wesentliche Grundlage hierfür bildeten sicher die Besuche der von mir 2014 mit ins Leben gerufenen diagnosefreien „U40“, Selbsthilfegruppe „Plan-B“ und die Absetzberatung seitens des BPE die ich vor etwa 5 Jahren von Matthias Seibt erhielt, den viele von Euch kennen.

Im folgenden Bericht möchte ich einen kompakten Einblick das Projekt ermöglichen, welches sich vor allem an Menschen mit eigener Psychiatrie Erfahrung richtet.

Es setzt sich zusammen aus der wöchentlich stattfindenden Telefonberatung, welche mittwochs von 11 bis 14 Uhr unter der Nummer 0234/6405102 zu erreichen ist, der website „[ex-it.info](#)“ und vier Workshops, von denen in diesem Jahr einer am 29.6.2019 in Berlin stattgefunden hat.

Die Telefonberatung:

Die Anrufenden in der Telefonberatung setzen sich etwa zu 50% aus Betroffenen, zu 35% aus Angehörigen und zu 15% aus „Professionellen“ oder Studierenden zusammen. Die Anfragen sind so vielfältig wie die Anrufenden und es fällt mir schwer, deren Anliegen in große Themenbereiche einzuteilen.

Zentrales Thema ist dem Projekt entsprechend, weitere Psychiatrie Aufenthalte zu vermeiden, da diese oft als traumatisierende Erfahrungen geschildert werden.

Die Beratung die ich gebe ist stets individuell an die fragende Person angepasst.

Die Ausgangssituation ist klar in der Definition, doch umso schwerer in der Umsetzung:

Wer es schafft Ver\_rücktheit selbst zu steuern, schafft es langfristig das psychiatrische System zu verlassen.

So finden sich zentrale Themen aus der Selbsthilfe in der Beratung wieder:

Wie komme ich zu genügend Schlaf?

Was kann ich tun um mich zu erden?

Wie reduziere ich meine Medikamente so, dass es erfolgreich ist und ich nicht wieder ver\_rückt werde?

Wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse mit Menschen, die mir nahe stehen und gegebenenfalls mit Professionellen?

Wie installiere ich eine sichere Vorausverfügung, wie die PatVerFü oder die Bochumer Willenserklärung?

Bitte wenden

Die Ursachen von Ver\_rücktheit sind äußerst komplex.

Existenzängste, Stress, sozialer Druck, Weltschmerz, in der Vergangenheit liegende und aktuelle Schicksalsschläge wie auch ein problematischer Lebensstil gehören dazu, um nur einige zu nennen.

Oft sind die selbst erkannten Ursachen der letzten Ver\_rücktheitserfahrungen in den Beratungsgesprächen die darauf hindeuten, welche Änderungen in der Gegenwart vorzunehmen sind, um einen Ausweg aus dem psychiatrischen System zu ebnen.

In den Workshops bietet sich im Zeitraum von 8 Stunden insgesamt weit mehr Raum um auf spezifische Fragen der Teilnehmenden einzugehen.

Zwar sind im groben die Themen aus der telefonischen Beratung hierfür die Grundlage, jedoch kann darüber hinaus, orientiert an den Erfahrungen der Teilnehmenden besprochen werden, wie ein Unterstützungsnetzwerk zur Abwendung einer Krise organisiert sein kann.

Die Webseite liefert die wesentlichen Informationen zum Inhalt des Projektes, unter anderem auch, wann und wo der nächste Workshop stattfindet.

In Planung ist ein weiterer Selbsthilfeleitfaden zum Thema „das psychiatrische System verlassen/psychiatrische Abhängigkeiten beenden.“ Vielleicht schaffen wir es ihn noch vor Ende dieses Jahres fertigzustellen.

Ich hoffe sehr, dass ich einen kleinen Einblick in das Projekt geben konnte. Vielleicht entschließt Du Dich ja selbst mal anzurufen, oder an einem der kommenden Workshops teilzunehmen.

Danke fürs Lesen und vielleicht bis bald,

Felix Henneberg