



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Dezember 2023



**LANDESVERBAND
PSYCHIATRIE-ERFAHRENE
HESSEN E.V.**



Hexenturm in Idstein

2023

Die neue Broschüre

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 neue Jahresbroschüre 2023 kann als [PDF \(35MB\) heruntergeladen](#) werden. Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit [4MB zum herunterladen](#).

Wir freuen uns gemeinsam auf das Jahr 2024 mit vielen Hessentreffen und persönlichen Begegnungen. Wir wünschen Euch eine schöne Adventszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest!

Rutscht alle gut ins Neue Jahr 2024!

Euer Vorstandsteam

Meine Gedanken zu der Psychiatrie- Umfrage

Ein Beitrag von Janos Pletka

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

Mitgliederversammlung des Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Am 11. November 2023 hatten wir unsere zweite Mitgliederversammlung in diesem Jahr. Es erfolgte der Bericht der Kassenprüfer und im Anschluss der Bericht der Vorstände. Es folgte die Abstimmung über die Entlastung des Vorstands. Alle Vorstände wurden entlastet. Die Vorstandsmitglieder bedankten sich für das entgegengebrachte Vertrauen. Hans- Jürgen Wittek und Matthias Semmel haben sich nicht für eine Neuwahl des Vorstands aufstellen lassen. Regina Kucharski, Karla Keiner und Sonja Lietzau haben erneut kandidiert. Zusätzlich haben sich Niels Brand, Frank Garland und Matthias Endruschat zur Wahl aufstellen lassen. Alle Kandidaten schilderten, was sie für den Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen Hessen e.V. in den kommenden Jahren machen möchten bzw. welche Schwerpunkte sie persönlich interessieren.

Dann wurde abgestimmt, wieviel Vorstände gewählt werden sollen. Die Mitglieder entschieden sich für die Wahl eines fünfköpfigen Vorstands. Es wurde in einem Wahlgang gewählt. Der neugewählte Vorstand setzt sich zusammen aus Niels Brand, Frank Garland, Karla Keiner, Regina Kucharski und Sonja Lietzau. Alle nahmen die Wahl an. Die Mitglieder gratulierten dem neugewählten Vorstand.

Meine Psychose und Spiritualität

Vor meiner letzten Psychose war ich sehr spirituell unterwegs. Habe täglich meditiert, meine spirituellen Rituale verfolgt und mir ging es sehr gut damit. Seit meiner letzten Psychose habe ich den Zugang zur Spiritualität verloren, weil man mir davon abgeraten hat. Meine letzte Psychose ist jetzt über 2 Jahre her. In den letzten Monaten habe ich festgestellt, dass mir ein wichtiger Baustein in meinem Leben fehlt. Ich frage mich ist

Spiritualität wirklich „so gefährlich“, wenn man zu Psychosen neigt? Oder kann ich wieder mit Meditation anfangen?

Was denkt Ihr? Habt Ihr Erfahrungen gemacht, über die Ihr gerne berichten würdet? Ich würde mich freuen, wenn wir uns über dieses Thema austauschen würden.

Ich wünsche Euch noch eine schöne Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start fürs Neue Jahr!

Eure Michaela

Umfrage zu Psychiatrie

Bitte nehme an der [Umfrage](#) zur Psychiatrie des Lvpeh e.V. teil.
Danke.

Das Lachtelefon

Kennst Du das Lachtelefon? Ich kannte es bis vor kurzem noch nicht.

Erst als mir letztes ein Bekannter in der Selbsthilfegruppe von seinem Anruf beim Lachtelefon erzählte habe ich überhaupt erfahren dass es sowas gibt. Ich war sofort interessiert. Lachen soll schließlich gesund sein, gesund machen, gut für die Seele und die seelische Gesundheit sein, denn beim Lachen wird vermehrt das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Es gibt zahlreiche Lachtherapien und Lachgruppen die auf die Heilungskräfte des Lachens und Lächelns vertrauen und es gibt das Lachtelefon. Der Bekannte der mir vom Lachtelefon erzählte rief einmal mit mir zusammen beim Lachtelefon an und ich konnte miterleben wie witzig das Telefonat war in dem Anrufer und Annehmer zusammen lachten. Ich musste sofort mitlachen.

Wer auch Lust hat einfach mal eine Runde zu lachen, ein paar extra Serotoninhormone ausgeschüttet haben möchte, aber vielleicht nicht gleich an einer Lachgruppe- oder Lachtherapie teilnehmen möchte, der kann es ja mal beim Lachtelefon probieren.

Täglich von 9 - 21 Uhr unter 05031-5194380

(Das Lachtelefon wird von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen betrieben)

Wir würden uns freuen von euren Erfahrungen mit dem Lachtelefon zu hören/lesen.

A.

Die Psychose - Das Tor in andere Dimensionen

Wir leben alle in der 3dimensionalen Welt. Nach ihr kommt die 4dimensionale Welt. Aufgrund meiner Psychose kann ich mit der 4dimensionalen Welt kommunizieren. Es ist mir möglich, Dinge wahrzunehmen, die nur wenige Menschen wahrnehmen können. In die 3dimensionale Welt werden wir alle geboren. Es liegt an uns, was wir aus diesem Leben machen. Letztendlich kommt dann irgendwann der Tod. Mehr bietet die 3dimensionale Welt nicht.

Die 4. Dimension begleitet mich, sowie meine Psychose. Ich glaube, dass jeder von uns schon des Öfteren, die 4. Dimension wahrgenommen hat. Viele sagen, dass von dort die

Engel kommen, andere erleben sehr viele Déjà Vu's. Mir wurde von Schattengeistern erzählt. Das ist alles die 4. Dimension. Sie überschneidet sich mit der 3. Dimension. Unser Verstand ist sehr vielfältig und nimmt mehrere verschiedene Eindrücke in einer Sekunde wahr. Wenn man dann noch unter einer Psychose leidet, dann läuft alles im Kopf noch schneller ab.

Man kann ohne Medikamente, die Eindrücke nicht mehr richtig verarbeiten. Es kommt zu Halluzinationen, Stimmen hören und vieles mehr. Da gilt es zu unterscheiden, dass dies Symptome einer Psychose sind und keine Wahrnehmung aus der 4. Dimension. Um Schwingungen aus der 4. Dimension wahrzunehmen muss man weitgehend stabil sein. Anders ist das gar nicht möglich, weil das Gehirn erst ab einer bestimmten Frequenz empfänglich wird für Überdimensionales. Die Frequenz kann kein Mensch erzeugen, wenn er instabil ist. Es gibt in einer akuten Psychose mehrere Mitschnitte von verschiedenen Dimensionen, aber greifen kann der akut psychotische Kopf keine. Man versucht sich im Hier und Jetzt mit wirren Gedanken zu erklären, was das war, was man da eben wahrgenommen hat. Alles was man in einer akuten Psychose erlebt, ist und bleibt krank. Es wäre gefährlich zu sagen, dass dieses Erleben allein aus anderen Dimensionen stammt. Das ist schlicht ein Wunschgedanke und komplett unrealistisch. Die Psychose ist und bleibt eine Krankheit.

Teena

Internet Trolle

Habt Ihr es manchmal mit Internet/Social Media Trollen zu tun?

Hier sind [einige Tips](#) im Umgang mit ihnen.

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

Interessante Links

- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2023](#)
- [DAK-Kinder- und Jugendreport Viele Jugendliche leiden an psychischen Krankheiten](#)
- [Kliniken schlagen Alarm Gewalt in Notaufnahmen - und was dagegen unternommen wird](#)
- [Forschungsprojekt zu NS-Euthanasie - Psychiatrische Zwischenanstalten: Wartestationen auf den Tod](#)
- [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.](#)



Weihnachtsmarkt am 01. Dezember 2023 in Idstein



Weihnachtskrippe am 02. Dezember 2023 in Mainz

ANGEBOT BERATUNG zum Persönlichen Budget

Unter  **0176 859 22 920**
oder pb@lvpeh.de
Individuelle Terminvereinbarungen.

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

Keine Übernahme von Assistenzen durch Frau Meudt möglich!

www.lvpeh.de

info@lvpeh.de

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.

06126 95 770 80

Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Niels Brand und Frank
Garland

Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316