



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Februar 2024



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

Dem Ruf der Seele folgen

Ich bin der Meinung, dass alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge. So... wie man im Wagen sitzt, hat man sich sogleich einige Grade von der ursprünglichen Humanität entfernt. Fahren zeigt Ohnmacht, Gehen Kraft. (Johann... Gottfried Seume)

Es hält mich psychisch gesund, wenn ich möglichst viel und oft rausgehe.-
Nichts ist so heilsam wie ein Besuch in der Natur.
Das kann eine „kleine Runde“ sein, aber auch ein weiterer Abstecher ist gut

für die Seele. Hier in meiner Region bieten sich die Ortschaften Münchhausen oder Odersberg und Seilhofen an, jeder Weg hat seine Eigendynamik. Richtung Odersberg gibt es ein paar Baumelbänke, die zum Verweilen einladen, außerdem sieht man von dort oben ganz Beilstein, In Odersberg kann man auch Eier kaufen am „Eierautomaten“. Münchhausen bietet eine Tankstelle, Seilhofen bietet nichts, und doch ist es schön, dort zu laufen. Wenn ich spazieren oder wandern gehe folge ich meinem Ruf der Seele. Wer langsam geht, kommt weit, lautet ein kenianisches Sprichwort. Genau darin liegt meine Kraft, ich teile mir meine Ressourcen gut ein, dann komme ich weit. Mengerskirchen bei schlechtem Wetter eher ungesund. Bei Minusgraden und Unwetter sollte man große Wanderungen vermeiden. Es ist nicht gut, in Gedanken spazieren zu gehen, denn dann verliert man die Wachsamkeit der Natur gegenüber. Wie schön kann es sein, Vögel oder Tiere zu beobachten. Nach kleinen Überschwemmungen neue Pfade zu erkunden, dem „Batsch“ gekonnt aus dem Weg zu gehen. Spaziergänge machen bewandert und rüsten uns geistig auf.

Nicht umsonst heißt es: **Wandern macht bewandert.**

Mittlerweile bin ich nicht spaziersüchtig. Ich glaube man kann das zwar werden, aber wenn man gemäßigt und sorgsam rausgeht kann da eigentlich nichts passieren, im Gegenteil sind die Begegnungen immer gut für die Seele.

Spaziergänge sind „meine besten Freunde“ geworden. Sie führen mich immer wieder zu neuen Entdeckungen und Ufern. Spazierfahrten mit dem Bus können anstrengend sein, da nehme ich lieber meine Beine in die Hand. Sehnsucht kann beim Spaziergehen und Wandern entstehen, ein süßliches Gefühl nach einer verflissenen Liebe, die uns etwas gegeben hat, mit der wir gerne einen Spaziergang wagen würden.

Die uns etwas erzählt, so ist das Spazierfahrten und Spazierengehen in völliger Einsamkeit auch nicht immer das Beste und auf Dauer muss man es quasi ertragen lernen, Hat man einen guten Freund, der mit einem spazieren geht, ist man ein Glücklicher.

Es grüßt euch Janos Pletka, Greifenstein 2024

Save the Date 20- April 2024 Hessentreffen zum Thema Spiritualität

Ich beschäftige mich seit einigen Wochen wieder mehr mit Spiritualität. Dabei kam für mich die Frage auf, was heisst eigentlich Spiritualität? Wenn man es in Wikipedia nachschlägt, heisst es: „Spiritualität heisst, sich auf der geistigen Ebene zu befinden. Sich abheben vom Materiellen und Dogmatischen.“ „Spiritualität ist die Suche, die Hinwendung, die unmittelbare Anschauung oder das subjektive Erleben einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren transzendenten Wirklichkeit, die der materiellen Welt zugrunde liegt.“ Bei Dorsch-Lexikon der Psychologie heisst es: „Spiritualität meint all jene Bereiche und Erfahrungen von Menschen, die über die je unmittelbare Wirklichkeit des Individuums hinausreichen.“ Ich habe noch mehr über Spiritualität gelesen. Dabei habe ich festgestellt, das mich das Lesen nicht weiter bringt. Es geht um so persönliche, individuelle Erfahrungen, dass ich mir nur einen persönlichen Austausch über diese Erlebnisse vorstellen kann, um auf meinem Weg weiter voran zu kommen.

Daraus entstand die Idee, ein Hessentreffen mit dem Thema Spiritualität zu organisieren. Ein Treffen von Interessierten und Gleichgesinnten, um sich über die individuellen Erfahrungen auszutauschen zu können und um an Hand von Beispielen, das Wort Spiritualität greifbarer zu machen.

Die Frage, die sich mir in diesem Zusammenhang immer wieder stellt, ist, ob Wahn nicht auch Spiritualität sein kann??? Wer hat das Recht zu beurteilen, das mein spirituelles Erlebnis nur eine Wahnvorstellung ist? Und damit krankhaft und zu einer Diagnose führt! Oder mir zu sagen, meditieren sie bloß nicht, das macht sie wieder krank!

Es gibt bestimmt Wahnvorstellungen, die mit spirituellem Erleben nichts zu tun haben. Wenn ich z.B. an Verfolgungswahn denke, gehört das für mich nicht unbedingt in die Kategorie spirituelle Erfahrung. Aber wenn ich Stimmen höre, kann ich das in beide Kategorien einsortieren. Es kann eine Wahnvorstellung sein, aber auch eine spirituelle Botschaft. Dafür müsste ich mir die Inhalte der Erfahrung anschauen, um einen eindeutigeren Hinweis zu erhalten. Wird das in der Psychiatrie unterschieden? Oder ist dort alles Einheitsbrei Wahn?!? Ich habe in meinem Leben schon öfter spirituelle Erfahrungen gemacht, in der Psychose, aber auch ohne akute Psychose. Ohne Psychose habe ich mehr spirituelle Erfahrungen gemacht, also in der Zeit ohne Klinikaufenthalte. Ich habe verschiedene Engelseminare besucht und konnte dabei Energien spüren, sehen und hören und hatte nicht das Gefühl, es ist eine Wahnvorstellung. Meinem Psychiater habe ich davon lieber nichts erzählt, zu schnell landet man wieder in der Diagnose-Schublade. Mir haben diese Erfahrungen gut getan. Sie haben mich gestärkt und mir einen Sinn gegeben. Genau über solche Erfahrungen, ob in der Psychose oder im „Normalzustand“, möchte ich mich mit Euch austauschen. Zum einen kann das in schriftlicher Form, hier über den Newsletter, sein, so wie Daniel im Januar Newsletter seine Erfahrungen geschildert und zur Veröffentlichung freigegeben hat. Oder bei unserem geplanten Hessentreffen am 20. April 2024 in der Zeit von 14-17 Uhr. Der genaue Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben, als Optionen haben wir momentan Frankfurt, Idstein oder Wiesbaden in engerer Auswahl.

Ich und das gesamte Newsletterteam freuen uns immer über Eure Zuschriften und Meinungsäußerungen. Wenn Ihr zum Thema Spiritualität oder zu anderen Themen schreiben möchtet, sendet uns gerne Eure Texte zum Veröffentlichen (auch anonym, wenn gewünscht)!

Herzliche Grüße

Eure Michaela

**Abschlussbericht Schreibwerkstatt
„Die Welt und mein Ich“
Laufzeit Oktober 2022 – Dezember 2023**

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es Menschen mit psychischen Erkrankungen haben, im etablierten Literaturbetrieb angenommen zu werden. Seelische Krisen können das Schreiben beeinflussen. Außerdem gibt es im Literaturbetrieb Barrieren für seelisch kranke Autor*innen. Hier wollte ich mit der Schreibwerkstatt Brücken bauen. Mein Traum war es, den besonderen Selbstreflexionsbedarf von Menschen mit Psychiatrieerfahrung mit den Gedanken und Methoden des literarischen Systems in Verbindung zu bringen. Ich wollte die Teilnehmenden für das Schreiben begeistern und sie mit literarischen Fragestellungen (Textgattungen, Erzählperspektiven etc.) vertraut machen. Darüber hinaus wollte ich mit Rat und Tat zur Seite stehen, was den Literaturbetrieb und seine Institutionen (Verlage, Literaturzeitschriften, Lesungsveranstalter, Juroren etc.) betrifft. Für Menschen mit Psychiatrieerfahrung ist es besonders wichtig, zwischen dem eigenen Ich und der Umwelt zu vermitteln. Darum habe ich die Schreibwerkstatt „Die Welt und mein Ich“ getauft, um dieses auf den Punkt zu bringen.

Das Konzept bestand darin, dass vor Ort gemeinsam geschrieben wurde. Ich überlegte mir ein Thema bzw. eine Fragestellung, die zum Schreiben anregen soll. In dieser Schreibwerkstatt bestand besonderer Raum für Themen, welche die Psychiatrieerfahrung und ihre Begleitumstände betreffen. Die Schreibzeit sollte bei zwanzig bis dreißig Minuten liegen. Je inhaltsbezogener die Themenvorgabe war, desto offener und reflektierender wurden zumeist die entstehenden Texte. Beispiel: Zu einer Frage wie „Soll ich mich outen oder meine Psychiatrieerfahrung besser verschweigen“? entstanden Erfahrungsberichte, Reflexionen oder kleine Essays. Zu einem Thema „Wie Ayla aus ihrer Schublade kletterte“ wurden die Teilnehmenden eher zum Schreiben einer Kurzgeschichte motiviert. Ich versuchte stets, das zu mischen: Einerseits den für Psychiatrieerfahrene wichtigen Themen, die anderswo kaum zur Sprache kommen, Raum zu geben, andererseits aber auch an das Verfassen literarischer Formen wie Kurzgeschichte oder Gedicht heranzuführen.

Wichtig war das gemeinsame Vorlesen nach dem Schreiben. Niemand wurde gezwungen, aber es hatte eine erleichternde Wirkung, das Geschriebene mit anderen zu teilen.

Verschiedene Reaktionen der Zuhörenden waren möglich: Schweigendes Zur Kenntnis Nehmen, spontane Kommentare oder ein wenig Textkritik. Verschiedenes war möglich, aber Hauptsache, die Rückmeldungen waren wertschätzend. Im Literaturbetrieb herrscht oft Arroganz gegenüber weniger erfolgreichen Schreibern, das ist Gift für Psychiatrieerfahrene, die oftmals sowieso ein schwaches Selbstwertgefühl haben. Aber ganz ohne Bewertung geht es auch nicht: alles ist gut und alles ist gleich, wenn man diesem Prinzip folgt, lernt man nicht, seine Texte zu verbessern und sich weiterzuentwickeln. Ich als Leitung bemühte mich, zu jedem gehörten Text etwas zu sagen, das der Verfasserin, dem Verfasser spiegelt, was er gemacht hat (z.B. „Du hast ein reimloses Gedicht geschrieben, das gehört in den Bereich der Lyrik“), das hilft, nicht nur sich selbst, sondern auch ihr literarisches Produkt zu reflektieren.

Am Anfang gab es eine kurze Befindlichkeitsrunde und am Schluss ebenso. Die Pausen

wurden nicht nur für Gespräche genutzt, sondern auch für Fragen zu bestehenden Schreibprojekten außerhalb der Schreibwerkstatt. Fragen zu Veröffentlichungs- oder Lesungsmöglichkeiten konnten im kleineren oder größeren Kreis angesprochen werden. Ein besonderer Höhepunkt war eine Lesung der Teilnehmenden im Rahmen der Frankfurter Psychiatriewoche am 9. September 2023 in der vertrauten Lokalität „Alte Backstube“. Diese Veranstaltung stand im offiziellen Programm, was für den Zulauf durch ein Publikum sorgte, das nicht nur aus Verwandten und Freunden der Lesenden bestand. Dieser Effekt einer gewissen Öffentlichkeit trug zum Erleben einer Lesungssituation bei. Von allen Mitmachenden wurde dies sehr gewürdigt.

Fazit

Das Konzept der Schreibwerkstatt hat sich für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen bewährt. Diese habe ich auch besonders damit angesprochen. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden hat bereits längere Texte geschrieben, teils auch veröffentlicht.

Die übrigen sind mit den Fragestellungen rund um das Schreiben vertraut bzw. sehr an der Thematik interessiert. Die Umsetzung war durch zeitliche und räumliche Gegebenheiten nicht immer einfach. Durchhaltevermögen und kontinuierliches Dranbleiben waren erforderlich, von mir und auch von den Teilnehmenden. Aber ein Angebot für diese Zielgruppe zu schaffen, war wichtig, denn zwischen den Angeboten des Literaturbetriebs, die oftmals unerreichbar bleiben, und einem rein therapeutischen kreativen Schreiben gibt es nicht genügend Möglichkeiten. Hier wollte ich für psychiatrieerfahrene Schreibende eine Lücke schließen. Es ist mir gelungen, aus dem Nichts eine Gruppe aufzubauen und zu halten.

Der Wunsch nach einer Fortsetzung der Schreibwerkstatt ist wiederholt geäußert worden.

Dr. Susanne Konrad

Umfrage zu Psychiatrie

Bitte nehme an der Umfrage des Lvpeh e.V. teil.

["Wie oft warst Du bisher in der Psychiatrie als Patient aufgenommen?"](#)

Danke.

Der Verlauf meiner Psychose

Meine Psychose hat immer das gleiche Prinzip. Irgendwas stimmt mit meiner Umgebung nicht, man will mir schaden und dann läuft es darauf hinaus, dass ich gesund bin und keine Psychopharmaka brauche. Dann hat die Psychose freien Lauf und das kann für mich tödlich enden. Anfangs hatte ich unter meiner Psychose Eingebungen, warum etwas so sei und so sei. Später glaubte ich, dass alle um mich herum vom BND sind und sich gegen mich verschworen haben, dass eine neue Weltordnung kommen soll und ich nicht nach Plan laufe.

Ich merke regelrecht, wie es in meinem Kopf „umschaltet“ und ich psychotische

Gedanken habe. Auf der anderen Seite kann man das Ganze ja auch hinterfragen. Nur geht das meistens nicht gut aus. Gibt es nicht vielleicht doch eine neue Weltordnung, was hat das mit dem BND auf sich, ist Telepathie nicht doch möglich und sind Psychopharmaka wirklich so hilfreich? So drehen sich immer die Dinge in meinem Kopf. Das ist wie bei dem Film Matrix, da ist ein Splitter in meinem Kopf und er lässt mir keine Ruhe. Warum gibt es so Filme, die so nahe an der Wahrheit sein könnten? Will man uns auf was vorbereiten oder ist das alles nur Hirngespinnst? Vielleicht sind die psychotischen Gedanken auch die Realität? Nicht alles, aber das meiste davon. Vielleicht sollte ich meine psychotischen Gedanken einfach übersetzen und so in die Realität kommen? Wer weiß.

Mein Umgang mit meiner Diagnose

Es ist letztendlich nur eine Diagnose. Ich habe viele Jahre den Fehler gemacht und mich in meine Krankheit hineingesteigert. Aber es ist und bleibt eine Diagnose. Der richtige Umgang damit ist entscheidend. Kein Arzt, kein Therapeut kann den Weg für einen gehen mit dieser Diagnose oder Ähnlichen. Bei dieser Diagnose sollte man sein eigener Facharzt sein, Profi auf dem Gebiet werden. Nur so können Ärzte dann auch wirklich helfen. Es kommt darauf an, wie man damit lebt und den ganz individuellen Umgang damit findet. Ich hatte in der Vergangenheit einen sehr schlechten Umgang mit meiner Diagnose, weil ich den Ärzten nicht vertraut habe. Ich konnte ihnen allerdings vertrauen. Nur wusste ich es zu diesem Zeitpunkt nicht besser. Meine Diagnose lautet chronifizierte bipolare schizoaffektive Psychose mit Borderline und Tendenz zur Kaufsucht. Für alles gibt es Mittel und Wege um ein erfülltes Leben führen zu können. Für uns alle. Das A&O bei meiner Erkrankung ist, dass ich meine Medikamente regelmäßig nehmen muss und das für mein restliches Leben. Ich möchte meine Ernährung umstellen und gesünder leben, ich möchte mit dem Rauchen aufhören und mich mehr bewegen. All das trägt dazu bei, dass es mir besser geht. Und wenn es mir besser geht, dann kann ich auch besser genesen. Eins habe ich gelernt, wenn es mir schlecht geht, sollte ich Dinge tun, die mich glücklich machen. Demnach sind Skills sehr wichtig und bedeutsam für mich und meine Diagnose.

Liebe Grüße von Teena

Selbsthilfe Veranstaltungen

Ihr könnt Veranstaltungen im Bereich Selbsthilfe über den [AOK Newsletter InKONTAKT](#) bekannter machen.

[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

[Angebot Beratung Persönliches Budget](#)

0176 859 22 920

Interessante Links

- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2023](#)
- [Risikofaktoren für SQTP bei Antipsychotika identifiziert](#)
- [Psychiatrische Erkrankungen im Überblick](#)
- [Depression in der Partnerschaft: Zu zweit durch die Krise](#)
- [Psychiatrie in Hamburg: Linke kritisiert fehlende Berichte](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 2024](#)

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.](#)



LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

Info-Nummer des Verbands

0176 577 81006

Insbesondere bei Fragen zur
Gründung und Förderung
von Selbsthilfegruppen in Hessen



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](#)



06126 95 770 80

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

Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316