



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

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

Wir hoffen unsere neue Jahresbroschüre lag bereits in Eurem Briefkasten. Sollte das aus irgendeinem Grund nicht der Fall sein und Ihr möchtet ein Exemplar in Papierform oder ein weiteres Exemplar zum Weitergeben an Interessierte meldet Euch gerne bei uns. Wir veranlassen dann einen Versand an Euch. Wir hoffen Ihr seid alle gut ins Neue Jahr gerutscht und hattet einen stabilen Start für 2024!

Wir freuen uns gemeinsam auf das Jahr 2024 mit vielen Hessentreffen und persönlichen Begegnungen.

Euer Newsletterteam

Irrsinn mit Marc Rufer

Ein Beitrag von Janos Pletka

Wo der Schweizer Psychiater Marc Rufer besonders irrt, - Gedanken über die Vewehrung von Lebenschancen durch den Versuch radikaler Antipsychiatrie
Aufgrund des Umfangs ist der Beitrag von [Janos Pletka als eigenständige PDF](#) verlinkt.

Meine Vorsätze für das neue Jahr 2024

Im Laufe des Jahres 2023 hatte ich immer wieder Ideen, was ich mir für 2024 vornehmen könnte. Darunter war zum Beispiel die Idee mit dem Rauchen aufzuhören. Also warum jetzt direkt aufhören, wäre ein guter Vorsatz fürs Neue Jahr, dachte ich mir. Weitere Ideen waren Aufräumen, Aussortieren, mehr Soziale Kontakte pflegen... Dann passierten einige Unvorhergesehene Ereignisse und ich stand Ende November/ Anfang Dezember vor der Überlegung, schaffe ich es alleine, in meinem sozialem Umfeld, mich wieder zu stabilisieren oder soll ich das Angebot meiner Psychiaterin annehmen und über Weihnachten und Silvester in eine psychiatrische Klinik... Wer mich näher kennt, weiß das ich so meine Probleme mit Psychiatrien habe aufgrund von sehr schlechten Erfahrungen und Traumatisierenden Ereignissen. Ich bin auch sehr kritisch gegenüber Psychopharmaka. Ich entschied mich, es zu Hause zu versuchen und dafür meine Medikamente kurzfristig zu erhöhen.

Ich erinnerte mich an meine Newsletterbeiträge zum Thema Entschleunigen/ Ruhe im Alltag und lass nochmal die alten Broschüren vom Landesverband. Ich bekam von meiner einen Schwester einen Achtsamkeitsadventskalender geschenkt und dachte mir, das passt jetzt! Ich fing wieder damit an regelmäßiger Achtsamkeitsübungen im Alltag zu machen. Ich organisierte mir, das ich gar nicht einkaufen gehen musste! Vor allem keinen Großeinkauf! Obwohl ich einen Alltagshelfer für den Einkauf habe, traute ich mir auch nicht mit Hilfe zu einkaufen zu gehen- zu viel Menschen, alles zu bunt, zu laut, zu wuselig. Ich reduzierte meine Handyzeit und meine Emailzeit. Mein Konsum von Beruhigungstee nahm zu und ich verband die Tasse Tee wieder mit Atemübungen und Entspannungsritualen. Ich ging wieder mehr im Wald spazieren. Immer mit einer Begleitperson, weil meine Ängste wieder angestiegen waren. Dann kam Weihnachten! Und ich konnte mit meiner Familie zusammen feiern! Ich schlief wieder besser, war nicht mehr so angespannt und fühlte mich auf einem guten Weg zur Stabilisierung. Während ich diese Zeilen schreibe, trinke ich auch einen Entspannungstee und mache zwischendurch Pausen, damit ich mich nicht überfordere.

Meine Vorsätze für 2024 sind bodenständiger geworden. Ich habe mir vorgenommen stabil zu bleiben. Meine Gesundheit und vor allem Prävention in meinen täglichen Focus zu stellen. Der größte Vorsatz: auch für 2024 keine Psychiatrie von innen zu sehen (höchstens als Besucher)!

Wöchentlich zur Selbsthilfegruppe zu gehen gehört auch zu meinen Vorsätzen. Der wöchentliche Kontakt in der Selbsthilfegruppe tut mir gut und hilft mir dabei mich weiterhin zu stabilisieren. Ich wünsche Euch allen ein GUTES JAHR 2024!

Spiritualität für Verrückte, oder: psychisch krank auf einem Logen-Platz in der Hölle.

Ein Beitrag von Daniel Wagner (1 veganer Halbhesse bei den Fleischtöpfen Bayerns)

2007 hatte ich meine Midlife-Crisis. Job, Wohnung, Partnerschaft mal wieder den Bach runter. Da meine Resilienz bei altersbedingt verminderter Vitalität nicht ausreichte, um diesen Stress zu kompensieren, brach meine schizophrene Ader auf und ich lieferte mich wenig später selbst in die Psychiatrie ein, da ich mein Patenkind nicht durch meinen Freitod traumatisieren wollte. So begann ich meine Psycho-Karriere auf der geschlossenen Abteilung des BKH Ansbach. Im Gepäck ein Reclam-Heft mit veralteten Übersetzungen buddhistischer Urtexte. Ich habe eine Nase für an mich gerichtete Erwartungen und eine übermäßige Bereitschaft, sie zu erfüllen. Nicht laut werden, nicht rennen, jedem Drama aus dem Weg gehen. Schon bald darf ich im Wald spazieren.

Andere, weniger glückliche Bekanntschaften werden überwältigt, ins Bett gefesselt und niedergespritzt. Zumeist aufgrund bedauerlicher Missverständnisse. Meine Nase. Umzug ins Depri-Haus. Weitere Erziehungsspiele. Ein Tipp vom Irrenarzt, Typ christlicher Gerontopsychater auf Abwegen: ich möge mich auch um meine spirituellen Bedürfnisse bemühen. Weiß Gott wieviel Sterbebegleitung der schon hinter sich hatte vor seiner Versetzung... In der Kapelle rufe ich den abrahamitischen Mono-Gott an. Keiner zuhause. Schweigen, wie immer. Adorno: "In der Religion betet die Gesellschaft sich selbst an." Für mich als ehemaligen Außenseiter, der sich aus Schwäche in das System begeben hat, um zu überleben, sind das nicht eben verführerische Aussichten. Die "Urtexpte" dagegen verlangen keine Unterwerfung von mir. "Komm, sieh selbst." Die Originalversion ist keine Religion. Es ist auch keine Philosophie, sondern eine Lebensart.

Später, wieder draußen, mache ich Transaktionsanalyse bei einer ungewöhnlich verbindlichen Therapeutin. Sie ist nebenbei auch eine in Japan ausgebildete Zen-Meisterin. Ich lege eine psychiatrische Unbedenklichkeitserklärung vor und darf dann in ihrer Schule traditionelle Zen-"Meditation" lernen. Eine sehr genau definierte Methode zur Kultivierung geistiger Fähigkeiten, die zu einem schlagartigen Erleuchtungserlebnis führen sollen. Ich bemühe mich, aber es ist sehr schwierig für mich. Zen, das sind zwei relativ junge Schulen. Ich gehe nochmal zum Anfang und finde einen Lehrer, der nach den überlieferten Formen der alten Schule lehrt. Hier finde ich Zugang. Wir öffnen unsere Herzen. Geistesgegenwart, Interesse, Mut, die Bereitschaft zur Freude, Sammlung, Vertiefung, Stabilität - es liegt auf der Hand, dass diese "das Erwachen fördernden Faktoren" sehr gut in die Selbsthilfe von Gestörten, psychisch Kranken oder neurodivergenten Personen passen. Sich bemühen, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Gier, Hass und Verblendung sind die Dummheiten, die mir den Blick vernebeln. Wovon soll ich leben? Wie sieht gelingende Verständigung in der Gemeinschaft aus? Nach welcher Ethik will ich mein Handeln ausrichten? Ich belege Kurse, die ich mir vom Mund abspare. Was ist das letzte Ziel? Frei zu werden von allen Zwängen. Auszuweichen.

Welche Form von Spiritualität habe ich also für mich gefunden? Wohl die Transzendierung eines Todeswunsches. Ich habe lange gegrübelt über diese seltsame Wiedergeburt-Lehre, bis ich auf den Hinweis gestoßen bin, dass das Wundersame daran verblasst, wenn wir uns klarzumachen versuchen, wie sich das menschliche Bewusstsein von einem Moment zum anderen fortpflanzt. Niemand weiß genau, wie lange das schon so geht. Es hat eine zupackende Qualität. Wie wäre es, wenn ich diesen Reflex kontrollieren lernen würde? Vielleicht möchte ich gelegentlich einfach einmal damit aufhören. Die Vorstellung, zu wissen, dass ich es könnte, erscheint mir sehr verheißungsvoll.

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.

Das Trauma bestimmt mein Leben

Der Ein oder Andere weiß ja bereits, dass ich in einer geschlossenen Unterbringung lebe. Bevor ich hierher gekommen bin, wollte ich überhaupt nicht hierher. Ich fand es schrecklich. Dann, mit der Zeit, habe ich mich an die geschlossene Unterbringung gewöhnt. Ich fand es nicht mehr so schlimm.

Im Dezember sind es fünf Jahre, dass ich hier bin. Mein Beschluss kann dieses Jahr im September auslaufen. Und hier fängt es an, interessant zu werden. Wenn ich will, dass mein Beschluss aufgehoben wird, muss ich nur meinen Wochenplan erfüllen und meine Dienste erledigen. Das ist, was mir noch fehlt. Wenn ich das nicht schaffe, dann komme ich in eine andere geschlossene Unterbringung, weil man mir hier nicht mehr helfen kann. Wieso das so ist, erkläre ich hier. Ich bin sehr stark traumatisiert und ich beginne erst demnächst eine Traumabehandlung. Das Trauma ist so groß, dass es mich teilweise handlungsunfähig macht. Deswegen habe ich auch sehr große Probleme damit meinen Wochenplan regelmäßig zu erfüllen.

Des Weiteren will ich weniger hieraus als dass ich hier bleiben will. Das ist ein sehr großes Problem für mich. Aber wenn ich daran denke, in eine andere geschlossene Unterbringung zu kommen, dann ist meine Motivation sehr groß, dass ich im September hier rauskommen will. Denn der Gedanke in eine andere geschlossene Unterbringung zu kommen, versetzt mich in Panik. Es gibt beispielsweise eine geschlossene Unterbringung, wo die Mitarbeiter die Klienten beim Weinen filmen und anschließend machen sich die Mitarbeiter darüber lustig. Oder in anderen geschlossenen Unterbringungen schmieren Klienten ihren Kot an die Wände. Das ist alles ziemlich abschreckend für mich. Das Einzige was mich hier stört, sind meine Mitbewohner, weil die anstrengend sind und dass immer alles abgeschlossen sein muss, also Besteck und

Teller, die Kühlschränke. Ich hoffe, dass mir die Traumabehandlung helfen wird und dass ich so ein mir erfülltes Leben führen kann.

Das Trauma ist bei mir so groß, dass ich angefangen habe, mir egal zu sein, um das Trauma besser ertragen zu können. Denn in meiner Logik ist es so, wenn mir alles egal ist, dann das Trauma ebenso. Eigentlich will ich nur ein selbstbestimmtes Leben. Es gibt einen Anteil in mir, der sich nichts mehr wünscht, also keine Ansprüche ans Leben mehr stellt und dieser Anteil überwiegt leider. Aber ich gebe nicht auf.

Liebe Grüße von Teena

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

Interessante Links

- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2023](#)
- [Mentale Gesundheit: Sieben Tipps fürs psychische Wohlbefinden](#)
- [Spektrum der Wissenschaft - Traumatisierung: Wer die Wahl hat, wird schneller gesund](#)
- [Spektrum der Wissenschaft - Trauma: Was uns nicht umbringt ...](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 2024](#)

Links

- [Landesverband Psychiatrie-Erfarene 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.](#)



Eiszapfen



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