Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Juni 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.

Workshop Konfliktmanagement- Zweiter Teil

Am **29.06.2024** um 15:00 Uhr geht es im Café Alte Backstube (Dominikanergasse 7, 60311 Frankfurt/Main) mit unserem Workshop Konfliktmanagement weiter.

Konfliktmanagement - 1 ter Workshop
mit dem Themen: Vorstellung des Workshops, Erwartungshaltung, Resonanz und gewaltfreie Kommunikation, Matrix und Einführung in das Dramadreieck

Hessentreffen, Samstag, 13. Juli 2024 von 15 Uhr bis 18 Uhr in der Alten Backstube

Kreativität und Psychose

Zwischen Therapie und Anspruch wie ist das mit dem kreativen Schaffen mit Psychose? Künstlerische, z.B. literarische Kreativität kann heilsam sein, aber auch noch tiefer in die Psychose führen. Manche Menschen sagen, erst in der Psychose werden sie so richtig kreativ. Andere meinen, dass ihnen ihre Texte und Kunstwerke in einem nicht-psychotischen Zustand besser gelingen. Welche Rolle spielt Kreativität für uns? Welche Erfahrungen machen wir mit unserem schöpferischen Schaffen? Und wie können wir es am besten für unsere Genesung wirken lassen?

Auf dem „Hessentreffen“ am 13. Juli lese ich aus meinem Schreibratgeber „Kreativ und mutig. Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen“ (Antheum-Verlag 2022) über das Kreative Schreiben unter den Bedingungen psychischer Erkrankung. Gern diskutiere ich die Frage, ob kreatives Schaffen unter einer Psychose heilsam und hilfreich sein kann (oder nicht) und bin neugierig auf untereschiedliche Standpunkte. Ich freue mich auf Erfahrungen aus anderen künstlerischen Bereichen wie Malerei, Musik, Fotografie etc.

Schreiben ist eine Kraftquelle, aber auch eine künstlerische Herausforderung. Auf der einen Seite steht der kreative Schaffensprozess, auf der anderen der Schritt in die Öffentlichkeit.
Dieser beginnt beim Vorlesen des Textes, und sei es nur einer einzigen anderen Person. Beim Vortragen vor einem größeren Publikum vervielfacht sich der Effekt der Präsentation. Der Autor entfernt sich von seinem Text. Der Text gewinnt ein Eigenleben. Der Autor sollte das Gefühl haben, dass der Text jetzt näher beim Publikum ist als beim Autor. Diese Hürde ist für fast jeden Autor schwer zu überwinden. Je enger das Geschriebene an dessen Gefühlen haftet, desto schmerzhafter wird die Preisgabe an das Publikum. Ist ein Text in einer akuten psychotischen Episode entstanden, kann die Hürde gegenüber dem Publikum noch höher werden: Denn in der Psychose denken und schreiben wir in einem persönlichen Referenzsystem, das den Bezug zu einem Gegenüber meist gar nicht zulässt. Uns selbst erscheinen die Bilder und Motive schlüssig, Außenstehenden aber unverständlich. Dann wirken unsere Texte schwer vermittelbar, sie kommen beim Leser bzw. Hörer nicht an.

Auf der anderen Seite kann es in der Psychose einen wunderbaren Flow geben. Es fließt einfach aus der Feder und das Ergebnis kann sehr schön werden. Man kann es als Kunstwerk würdigen, auch wenn die Psychose vorbei ist. Aber oftmals kommt dann doch der kalte Schreck, dass man sein Innerstes nach außen gekehrt hat und dass andere das merken.
Jetzt stellt sich die Frage: Will ich überhaupt für ein Publikum schreiben? Das Schreiben als solches hat ja einen hohen therapeutischen Wert. Aber allein auf sich gestellt, birgt es die Gefahr, auf sich selbst zurückgeworfen zu werden und in einen negativen Sog zu geraten.

Daher sollte es im geschützten Rahmen geschehen. Therapeutisches Schreiben geschieht am besten in einem geschützten Rahmen unter der Leitung einer Psychologin oder eines Poesietherapeuten. Somit gibt es einen Moderator, der den Schreibprozess

lenkt und eingreifen kann, wenn ein Teilnehmer sich zu sehr in seinen Stoff verstrickt und in einen negativen Sog zu geraten droht.

Besonders gut eigenen sich Schreibgruppen. Die Leitung bringt einen Schreibimpuls mit, zu dem alle – je nach Vorgabe – eine kurze Geschichte oder ein Gedicht schreiben. Der Schreibimpuls sollte möglichst an die positiven Kräfte im Inneren appellieren. Nach einer Schreibzeit von zwanzig bis dreißig Minuten darf jeder, der mag, seinen Text vorlesen. Die anderen hören zu und lassen ihn auf sich wirken. Der Verfasser kann ein Feedback einfordern, muss es aber nicht. Ein solches Vorgehen ist für die allermeisten eine sehr positive Erfahrung. Der Punkt, wie wichtig einem ein weitergehendes Veröffentlichen ist und warum, bleibt dabei aber offen. Ein Grund ist der Wunsch, die eigenen literarischen Texte unter künstlerischen Aspekten wahrnehmen zu lassen. Also sie nicht nur als das Resultat reiner, persönlicher Expression, sondern als Ergebnis eines ästhetischen Gestaltungsprozesses zu betrachten.

Das autofiktionale Schreiben im Grenzbereich zwischen autobiografischem und fiktionalem Schreiben kann hier eine gute Methode sein. Bestimmte Erzähltechniken sichern die Distanz zwischen dem schreibenden Ich und seinem Stoff. Autofiktionales Schreiben beinhaltet die Absicht der Veröffentlichung. Das geht über die Intentionen des therapeutischen Schreibens hinaus. Dieses lebt vom Erlebnis des Schreibens und von der inneren Verarbeitung des Schreibthemas. Beim autofiktionalen Schreiben hingegen wird das Selbsterlebte kreativ aus- und umgestaltet und das Ziel ist, mit handwerklichen Mitteln Texte zu erarbeiten, die nicht nur für einen selbst, sondern auch für andere interessant sind.

Ist ein solches Arbeiten an einem Text in der akuten Psychose möglich? Das können Menschen unterschiedlich betrachten. Manche haben vielleicht in einer Psychose ihre schönsten Gedichte geschrieben oder mit großer Leidenschaft eine Erzählung verfasst, deren Qualität auch nach der Psychose Fortbestand hat.
Über diese und weitere Fragen wollen wir uns auf dem „Hessentreffen“ am 13. Juli austauschen.
Susanne Konrad

Aggressionsschübe und der Umgang mit (meinen) Aggressionen

Es war öfters passiert, irgendwie eine Art aggressives „Durchflutsch-“Syndrom- ich habe Leute beleidigt und war sehr feindselig eingestellt, „kontrollieren“ konnte ich das nicht mehr.

Verbale Aggressionen können bei paranoider Schizophrenie vorkommen, lese ich immer wieder. Aber was bedeutet das?

Aggressionen machen dich einsam, weil die Leute können das nur begrenzt nachvollziehen und wollen das auch gar nicht. Schnell bist du „psychisch krank“.

Soll ich mich dann dafür entschuldigen, wenn es wirklich „krankheitsbedingt“ ist? Ich habe das nicht gemacht, auch aus Scham. Hinterher habe ich meine Anfälle „quasi“ geleugnet.

Ich habe eine neue gute Strategie entdeckt, mit meinen Aggressionen umzugehen: Sich selbst quasi „downzutalken“, sich zu fragen, ist es die Aufregung wert, welchen Hintergrund hat meine Aggression im konkreten Fall. 3X tgl. schmiere ich mir dieses japanische Minzöl auf die Schläfen, es hilft. Und ein Kopf- massagegerät muss her zur weiteren Linderung von Aggressiven Tendenzen. Ich möchte ein Heilmittel mitteilen: Japanisches Minzöl. Oder Heilpflanzenöl. Das hat mir sehr geholfen, gibt es sehr günstig zu erwerben.

Bei der akuten Aggression ist die Wahrnehmung verzerrt und man schießt quasi durch. Man ist dann auch manchmal nicht urteilsfähig.

Wie wende ich das Minzöl an? Ich schmier mir das direkt unverdünnt auf die Schläfen, dass es an mein „krankes Hirn“ rankommt. Aber das ist schwierig, denn ich glaube die analgetische (schmerzstillende) Wirkung kommt über den ätherischen Gestank zustande, direkt einziehen das kann es nicht. Der strenge Duft besänftigt die Aggression. Man kann die Anwendung 2,3 x am Tag wiederholen, es tut gut und auch Kopf- und Nervenschmerzen gehen davon weg (allerdings nur solange wie es wirkt) .-

Die Frage, die ich mir stelle: Was steckt hinter meiner aggressiven Verhaltensweisen? Und da kommt mir schnell das Problem der sozialen Isolation in den Sinn, wenn man dauerhaft alleine ist, das löst schwere psychische Probleme mitunter aus, man ist nachher nicht mehr gesellschaftsfähig. Aggressionen entstehen auch, wenn Bedürfnisse des Mensch-Seins nicht mehr ausreichend befriedigt werden können, dann sinkt die Zufriedenheit.

In die Tagesstätte (Das wäre so eine Einrichtung für „Mich“) möchte ich nicht gehen, weil mich das zu sehr in der Vergangenheit belastet hatte. Da sind Leute unterwegs, die schwere psychische Probleme haben, „psychisch Kranke“ Leute halt, mir wird das ganz schnell zuviel, weil die mich alle zutexten. Ich kann diese Probleme von den Leuten nicht lösen und modulieren, und ich kann mir das auch nicht mehr selbst antun, mich damit auseinanderzusetzen. Diese Tagesstätte ist nicht in der Lage, den Leuten in irgendeiner Weise persönlich, psychosozial, psychologisch zu helfen. Es ist ein Verwahrungsort.

Welche Situationen lösen in mir Aggressionen aus?
Geldmangel, Einsamkeit, depressive Verstimmungen, wenn ich zu lange im Bett bleibe, Hilflosigkeit

Ich glaube aber, meine Aggressivitäten hängen mit depressiven Verstimmungen zusammen. Das sollte man genauer beobachten- ich nehme jetzt täglich Anafranil 10 mg das ist die kleinste Dosierung eines SNRI.
Trizyklisches Antidepressivum, schauen wir mal ob es hilft...

Es grüßt euch freundlich
Janos Pletka, Greifenstein, 2024

Den richtigen Umgang mit sich selbst wiederfinden

Wenn man an einer Psychose erkrankt, verliert man schnell das Gefühl für sich selbst. Es dauert bis man wieder auf die Beine kommt, den Umgang mit der Krankheit erlernt und dann vergisst man, wer man eigentlich war, was man wollte und wofür man gelebt hat. Ich war nach meiner ersten Psychose wie ausgewechselt. Nicht mehr zu erkennen. Manch einer sagt, die Medikamente wären daran Schuld gewesen. Aber seither war ich nie wieder ganz so, wie vor der Psychose. Ich war nicht mehr ich selbst. Wenn man sich nicht verlieren möchte, dann hilft es dabei, dass man sich bewusst macht, was einem alles vor der Psychose Spaß gemacht hat und was man gerne getan hat. Man kann auch danach gucken, was einem früher gut getan hat und was nicht. Man muss sich einfach ausprobieren in verschiedenen Dingen.

Man sollte gut zu sich selbst sein. Sich wertschätzen und lieb zu sich sein. Man sollte gut für sich sorgen und man sollte die guten Dinge tun, auch wenn es einem schwer fällt. Wenn man es nicht gleich auf Anhieb schafft, dann kann man später ja noch einmal von vorne beginnen. Nur sollte man nicht aufgeben. Man hat immer was zu tun. Wenn man aus einer Psychose herauskommt, fallen einem Dinge erstmal besonders schwer. Es ist nicht selten, dass man nach einer Psychose in Depressionen verfällt. Und immer heißt es dann weitermachen, nicht aufhören zu kämpfen.
Gruß von Teena

Information über das Budget für Arbeit,

[eine Alternative zur Arbeit in einer Werkstatt für behinderte Menschen]

14.06.24
>> RIDE DON`T HIDE <<

Ein Film, der Fernweh weckt und Leben retten kann.
Die Selbsthilfegruppe Männer mit Depresion, in Zusammenarbeit mit dem Verein LUIS HILFT e.V. zeigt diesen Film am Freitag, den 14.06.2024 um 19:00 Uhr in 63179 Obertshausen im Familienzentrum Vogeldbergstraße 8 (Eintritt kostenlos / freie Platzwahl):
„RIDE DON´T HIDE“ richtet den Blick auf die Schönheit unserer Welt, berührt die Herzen des Publikums und schärft das Bewusstsein für die Krankheit Depression. So passen traumhafte Bilder von einer Reise um die Welt mit der Ernsthaftigkeit von Depressionshilfe und Suizidprävention zusammen.
Die zentrale Botschaft des Films ist positiv: Die Welt ist zu schön für Depression.
Initiator und Protagonist des Films ist Dieter Schneider, der seinen Sohn durch Suizid verlor.
Veranstaltungsort : 63179 Obertshausen
Vogelsbergstraße 8

Filmstart : 19:00

Trailer zum Film „Ride don´t hide“:

https://www.youtube.com/watch?v=PRckXzGyA4M

15.06.24
FELLOWS RIDE

Worum es geht

Unsere Mission ist es, mehr Aufmerksamkeit auf die Depressionshilfe zu lenken. Depression ist eine Volkskrankheit – sie betrifft uns fast alle direkt oder indirekt. Lasst uns gemeinsam das Bewusstsein für diese lebensgefährliche Krankheit schärfen.

ab 10:00 Uhr

Treffen

Start / Ziel

Familienzentrum

Vogelsbergstraße 8

63179 Obertshausen

ab 11:00 Uhr

Abfahrt Motorraddemonstration

ca. 14:00 Uhr

Abschlusskundgebung

Für Verpflegung an Start und Ziel ist gesorgt

Bitte meldet Euch an, das erleichtert die Planung und ihr werdet benachrichtigt, wenn sich Änderungen ergeben sollten

https://www.fellowsride.com/events/fellows-ride-obertshausen/

Selbsthilfegruppe
Männer mit Depression

Pfarrer-Schwahn-Straße 16

63179 Obertshausen

06104 / 789927

0178 850 35 44

info@shg-maenner-depression.de

Neue Adresse Aufbruch Marburg

Aufbruch Marburg, Postfach 200532 , 35017 Marburg,

Tel.: 0174 / 7 66 56 44

AufbruchMR@gmx.de

Treffen jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr in der Schwanallee 30

35037 Marburg (erster Stock mit Aufzug).

Digitale Selbsthilfegruppen in Deutschland

Im Rahmen eines vom Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) geförderten Projekts wurden bundesweit arbeitende digitale Selbsthilfegruppen erfasst. Ein Angebot von

Nakos.

Selbsthilfe Veranstaltungen

Ihr könnt Veranstaltungen im Bereich Selbsthilfe
über den AOK Newsletter InKONTAKT bekannter machen.

Der Bayerische Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene e.V. hat uns seine Einladungen für zwei Workshops in der Nähe von Hessen zukommen lassen. Die Workshops hören sich interessant an und wir haben die entsprechenden Flyer verlinkt. Am 24. und 25.07.2024 findet ein zweitägiger Workshop zum Thema „Resilienz. Psychische Abwehrkräfte stärken“ in Lohr am Main statt. Über das Thema „Reformiertes Betreuungsrecht“ geht es am 2.09.2024 in Bad Kissingen. Diesen Workshop gibt es auch Online per Zoom oder Telefon am 5.06.2024 und 25.09.2024.

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
- Konfliktmanagement - 1 ter Workshop

  mit dem Themen: Vorstellung des Workshops, Erwartungshaltung, Resonanz und gewaltfreie Kommunikation, Matrix und Einführung in das Dramadreieck
- Kreativität und Psychose Hessentreffen am 13. Juli in Frankfurt
- Workshop Reformiertes Betreuungsrecht des BayPE e.V.
- Workshop Resilienz des BayPE e.V.
- 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.

Rodergasse 7
65510 Idstein

Tel 06126 95 770 80
Fax 06126 95 770 88

info@lvpeh.de
www.lvpeh.de

LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

Kreativität und Psychose

13. Juli 2024 15 - 18 Uhr

Ort: Café Alte Backstube
Dominikanergasse 7, 60311 Frankfurt/Main
Teilnahme, Getränke und Snacks sind kostenlos

Zwischen Therapie und Anspruch - wie ist das mit dem kreativen Schaffen mit Psychose?
Künstlerische und literarische Kreativität kann heilsam sein, aber auch noch tiefer in die Psychose führen. Manche Menschen sagen, erst in der Psychose werden sie so richtig kreativ. Andere meinen, dass Texte und Kunstwerke in einem nicht-psychotischen Zustand besser gelingen. Welche Rolle spielt Kreativität für uns? Welche Erfahrungen machen wir mit unserem schöpferischen Schaffen? Und wie können wir es am besten für unsere Genesung wirken lassen?

Dr. Susanne Konrad, Mitglied des LvPEH e.V., liest aus ihrem Schreibratgeber „Kreativ und mutig. Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen“ (Antheum-Verlag 2022) über das Kreative Schreiben unter den Bedingungen psychischer Erkrankung. Nach ihrer Lesung besteht die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und die Gedanken mit anderen zu teilen.

Fahrtkosten können bis maximal in der
Höhe eines Hessentickets (41€) erstattet werden.

AOK BKK Landesverband Süd IKK classic KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! SVLFG Landwirtschaftliche Krankenkasse vdek Die Ersatzkassen

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

Versendet mit Brevo

© 2024 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, Niels Brand und Frank Garland
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316