



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Neuigkeiten März 2023



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 2022 ist fertig und kann als [PDF \(35MB\) heruntergeladen](#) werden. Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit 3,2MB zum [herunterladen](#).

Wenn der Wahn Überhand nimmt

Wenn der Wahn Überhand nimmt, sind wir nicht mehr wir selbst. Wir können dann nicht mehr unterscheiden oder nur sehr schwer, was Wahn ist und was Realität ist. Meistens halten wir den Wahn für unsere Realität. Wenn man sich aber stattdessen immer und immer wieder versucht bewusst zu machen, was Realität ist und sich auf die Realität fokussiert, kann man damit aus dem Wahn austreten. Man unterbricht die Kette.

Was nicht so gut ist, wenn man ins Gedankenkreisen kommt, weil man da die "verrücktesten" Ideen hat. Das ist nur Futter für den Wahn. Hinzu kommt, dass man im Wahn auch unter Halluzinationen leiden kann, was bedrohlich für einen selbst ist. Man weiß nicht mehr weiter und will sich nur retten, weil man seine Umwelt als Gefahr wahrnimmt. Das ist der Wahn. Wenn man in den Wahn kommt und das noch merkt, kann man auch Skills anwenden. Skills sind alle Dinge, die einem gut tun. Das hilft

dabei, sich auf was anderes zu konzentrieren. Dadurch kommt man auf andere Gedanken. Der Wahn macht sich schließlich durch unsere Gedanken bemerkbar. Unsere Gedanken formen quasi den Wahn. So ist es, wie ich es erlebe. Das sind meistens psychotische Gedanken, die ich habe.

Da hilft es mir, wenn ich ein Stop einbaue und mich wieder meinen positiven Gedanken widme. Was dem ganzem auch noch mehr Futter gibt, sind Drogen und Alkohol. Dadurch wird die Symptomatik verstärkt und man sinkt noch tiefer in den Wahn, denn jetzt fühlt er sich richtig echt an, der Wahn.

Liebe Grüße von Teena

Vielleicht habt Ihr ähnliche Erfahrungen gemacht oder möchtet über ein anderes Thema schreiben das Euch am Herzen liegt? Wir freuen uns über Zuschriften und Gastbeiträge. Behalten uns in der Redaktion jedoch vor, dass wir Texte mit Beleidigungen, diskriminierenden Inhalten oder Inhalten, die gegen geltende Gesetze verstoße, NICHT veröffentlichen.

Umgang mit Nervosität und in der Folge nervöser Erschöpfung

Ein Beitrag von Janos Pletka

Nervosität ist ein Alarmsignal des Körpers. Fühlen wir uns nervös, leidet der Magen, die Organe, der Kopf, die Psyche und die Konzentration. Eine Heilung oder Behandlung der Nervosität erfolgt über eine physikalische oder psychische Therapie. Medikamente sind kein „Gift“ in der Behandlung, doch konzentriere ich mich im Folgenden nicht auf die manifeste psychische Erkrankung, sondern nur auf einen Vorläufer – der Nervosität. Bei Psychose und psychosomatischen Erkrankungen aber auch der Depression ist Nervosität ein ganz klares Signal des Körpers, dass etwas nicht stimmt.

Oftmals fragen wir uns, wie bekomme ich meine Nervosität schnell in den Griff? Doch genau das ist der Fallstrick der Behandlung, die wir uns wünschen.

Hilfreich haben sich Achtsamkeitsübungen, progressive Muskelentspannung, aber auch eine Überprüfung des eigenen Lebensrhythmus bewiesen.

Nervosität kommt von den Nerven, die dann überreagieren. Was der Nervosität förderlich ist, ist sicher unsere Gesellschaft. Eine Gesellschaft, die sich auch zunehmend digitalisiert hat. Manchmal wissen wir gar nicht mehr, was eigentlich Ruhe bedeutet.

Denn die Nervosität des Menschen zeigt sich gerne auch in einem gestörten Schlaf, ein Schlaf der nicht erholsam ist. Sind wir sehr ausgebrannt, dann kommen wir auch nicht mehr im Schlaf zur Ruhe. Wir sind tagsüber erschöpft, schlafen zuviel, oder es zieht uns nur noch ins Bett zurück. Ruhe lässt sich nicht eben schnell mal funktional wiederherstellen.

Der Rückzug ins Bett ist manchmal ein depressiver Rückzug. Nervosität geht oftmals

mit Anspannung einher. Sie signalisiert uns, dass etwas mit uns nicht stimmt, wir werden taktile und unkonzentriert in unseren Handlungen und reagieren plötzlich versteift, wenn uns etwas zuviel wird.

Der Körper zeigt **bei jedem unterschiedliche Symptome und Schweregrade**. Ich habe mal geschaut, was ich für Literatur zum Thema der Nervosität aufbringen kann: Und ich muss feststellen, vieles beginnt bei diesem Symptom selbst.

Das sind vielfach ganz unterschwellige Symptome, die einen Überlastungszustand des Körpers hindeuten können. Wenn etwa die Beine wippen, oder die Hände kribbeln oder der ganze Körper ganz unruhig ist, dann sind wir bereits nicht mehr mit uns selbst im Reinen.

Nervöse Erschöpfung

ist eine Folge der nervösen Symptome. Es ist ein Zustand, der nicht von heute auf morgen vergeht, sondern eine starke Selbst- Disziplin fordert, den Kranken wieder zum „Gesunden“ zu machen.

Wissen Sie, was ein „chronisches“ Hamsterrad ist? Man läuft in einem Hamsterrad und merkt gar nicht mehr, dass man besser aussteigen sollte. Man merkt auch nicht mal mehr, dass man aussteigen sollte.

Die nervöse Erschöpfung geht soweit, dass nichts mehr funktioniert, dass der Körper plötzlich ausfällt. Man ist nicht mehr mobil, bettlägerig, erschöpft und zeigt Symptome wie Muskelschmerzen oder Migräne-

Was kann man bei nervöser Erschöpfung machen? Welchen **Rescue- Plan** gibt es?

- Pflanzliche Mittel zur Beruhigung wie Baldrian, Lavendel, Melisse
- Ich habe z.B. Baldrian- Tropfen. die ich regelmäßig einnehmen kann, der Nachteil ist Müdigkeit , dennoch hat sich meine Schlafqualität verbessert
- Schlaf- und Nerventee
- Leichte Kreuzworträtsel zur Ablenkung und Sudokus
- Ausmalbilder und Mandalas sind beruhigend und fördern die Konzentration wie auch eine positive Fokussierung und helfen dabei, die Psyche zu stabilisieren.
- Was nicht hilfreich ist, ist eine Überanstrengung in das Burn-Out hinein, noch versuchen, „die großen Dinger“ zu reißen, egal ob Arbeit, Sport, oder soziale Kontakte
- Prüfung eines Ausstiegs aus dem „chronischen Hamsterrad“ weil die Folgen sind schweren Ausmaßes für Körper, Geist und Seele.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und Ruhe, Kraft und Besinnung.

Bleiben Sie gelassen!

Janos Pletka

[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

Hessentreffen in Mittelhessen/Nordhessen

Mehrfach wurde der Wunsch geäußert, Hessentreffen auch in Mittelhessen und Nordhessen abzuhalten. Hessen ist mehr als nur das Rhein-Main Gebiet.

Habt Ihr dazu Vorschläge oder Wünsche? [Schreibt uns bitte](#).

Wir suchen Mitarbeiter für Online-Kultur- und Freizeitbörse

Der Lvpeh e.V. sucht für das Projektvorhaben „Online-Kultur- und Freizeitbörse für Psychiatrie-Erfahrene“ Mitarbeiter. Bitte meldet Euch bei Interesse per Mail bei info@lvpeh.de.

Die Sammlung vorhandener Kontaktgesuche sowie die Bündelung von Freizeitangeboten von Psychiatrie-Erfahrenen durch Psychiatrie-Erfahrene befördert hessenweit die strukturelle Weiterentwicklung von Selbsthilfe. Über die Umsetzung in einer Online-Plattform können diese Interessierten niedrigschwellig und barrierearm zur Verfügung gestellt werden, die gewissenhafte Administration und Moderation einer solchen Börse bietet zudem Schutz vor einer möglichen Fehlnutzung und Missbrauch.

Antrag zur Förderung der Selbsthilfegruppe 2023

Es ist wieder soweit. Die Anträge zur Förderung einer Selbsthilfegruppe an den GKV-Hessen müssen bis 31. März 2023 eingegangen sein. Dabei ist zu unterscheiden zwischen Fördersumme bis 750Euro und ab 751Euro pro Jahr.

Die Antragsformulare gibt es auf der [GKV Website](#). Die Antrag muss von 2 Gruppenmitgliedern unterschrieben werden. Eine ausführliche Fassung der Förderkriterien finden Ihr in dem [Begleitheft](#).

Ich finde es bemerkenswert, dass sich immer wieder Menschen finden, die Selbsthilfegruppen am Leben erhalten oder neu gründen.

Um Fragen zu den Anträgen zu beantworten und um aktiv Hilfestellung zu geben für Neugründungen, wird der Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V in diesem Jahr ein Hessentreffen veranstalten. Der Termin wird noch mitgeteilt.

Ich wünsche allen viel Erfolg bei der Antragstellung! Bei Fragen könnt Ihr Euch natürlich per [E-Mail](#) oder Telefon an uns werden.

Die [Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen](#) (Nakos) in Berlin bietet ebenfalls Unterstützung an.

Die MUT-TOUR 2023 sucht Teilnehmende, um gemeinsam das Thema psychische Gesundheit in die Öffentlichkeit zu rücken

Ein offener Umgang mit Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist immer noch nicht selbstverständlich und es braucht mehr Wissen und Mut, damit alle Menschen Unterstützung in Anspruch nehmen können, wenn sie es brauchen. Die MUT-TOUR setzt sich genau dafür ein! Für alle, die Lust auf **mehrere**

Tage am Stück Tandem fahren oder **Wandern mit Pferdebegleitung** haben und sich darüber hinaus **für das Anliegen der MUT-TOUR stark machen möchten**, könnte die Teilnahme an einer MUT-TOUR-Etappe interessant sein:

Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder viele verschiedene Etappen-Teams durch ganz Deutschland. Für alle Interessierten bietet die MUT-TOUR an zwei Terminen spezielle MIT-MACH-Wochenenden an. Diese ermöglichen ein gegenseitiges Kennenlernen und bereiten auf die Öffentlichkeitsarbeit und den Tour-Alltag der späteren 4 bis 10-tägigen Etappen vor:

- 21. bis 23. April 2023
- 05. bis 07. Mai 2023

Die MUT-TOUR richtet sich an Menschen mit Erfahrungen als selbst betroffene, angehörige oder beruflich helfende Person sowie an Menschen, die sich allgemein für unser Anliegen einsetzen möchten.

Ferner: Unser Angebot ist ausdrücklich **nicht nur für Sportler*innen** geeignet!

Mehr Informationen unter: www.mut-tour.de

Trägerverein der MUT-TOUR ist seit 2022 der eigens gegründete [Verein Mut fördern e.V.](#), der daneben jedoch auch noch weitere konkrete Angebote der Selbsthilfe hat. Kostenträger sind die Krankenkassen DAK, BARMER, die Deutsche Rentenversicherung, der Landschaftsverbandes Rheinland (LVR), einige Stiftungen wie die [Kämpgen Stiftung](#) sowie die [Aktion Mensch](#).

Interessante Links

- [Wie das Frankfurter "Atelier Goldstein" prominente Künstler hervorbringt](#)
- [Lyph e.V. Jahresbroschüre 2022](#)
- [Die Bundesnotarkammer führt das Zentrale Vorsorgeregister](#)
- [Neues PatVerfü Formular verfügbar](#)
- [„Psychiatrie steht kurz vor dem Zusammenbruch“ - Klinikum-Chef fordert deutliche Änderungen](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- ["Vermeidung von Zwang" - Fazit der Frankfurter Fachtagung: Viele offenen Fragen in Bezug auf die Betreuung in der Psychiatrie](#)
- [Dr. Martin Zinkler in den Unterausschuss zur Verhütung von Folter der UN gewählt](#)
- [Online-Seminare für die Selbsthilfe im Jahr 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.](#)

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.

Lvpeh e.V. • Rodergasse 7 • 65510 Idstein
[info@lvpeh](mailto:info@lvpeh.de) • www.lvpeh.de
06126 95 770 80
Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Lietzau, Hans-Jürgen Wittek und
Matthias Semmel
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316