



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Dezember 2025



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 2024 kann als [PDF \(41MB\) heruntergeladen](#) werden.

Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit [5MB zum herunterladen](#).

Am 22. November wurden in Frankfurt/Main Regina Kucharski, Dr. Susanne Czuba-Konrad, Karla Keiner, Sonja Brand und Marco Aversente zum Vorstand des Lvpeh e.V. gewählt.

Unten unsere Einladung zu unserem ersten Hessentreffen im neuen Jahr am 16. Januar 2026

Feier

Am 5. Dezember 2025 hatten wir ab 15Uhr ein geselliges „Stelldichein“ in der Geschäftsstelle des Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene e. V. in Idstein. Es duftete nach Waffeln, Lebkuchen, Äpfeln und Clementinen. Eine vorgezogene Nikolausfeier zu der viele Mitglieder und Freunde des LvPEH e.V. erschienen waren. Vom neu gewählten Vorstand waren Karla, Susanne und Marco anwesend. Zu späterer Stunde kam noch Sonja. Die Zeit wurde genutzt, um sich über viele Themen auszutauschen und sich besser kennen zu lernen. Zum Teil wurde auch hitzig diskutiert.

Um 17Uhr öffnete der Idsteiner Weihnachtsmarkt. Zu dieser Zeit hatten auch wir auf salziges umgestellt und stärkten uns mit Würstchen und Kartoffelsalat. Danach besuchte ein Teil der Besucher den wunderschönen Idsteiner Weihnachtsmarkt. Durch die beleuchteten Fachwerkhäuser hat er einen ganz besonderen Flair.

Wieder in der Geschäftsstelle sangen wir Lieder und Frank spielte Gitarre. Karla hatte für alle Teilnehmer eine kleine Überraschung vorbereitet und verteilte diese zum Ende der Veranstaltung.

Um 20Uhr, nachdem alles gespült und aufgeräumt war, beendeten wir unser Treffen und zogen erschöpft, aber glücklich, von dannen.

Ich wünsche Euch allen eine schöne Adventszeit, ein ruhiges, frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Seit alle ganz herzlich begrüßt!

Eure Michaela

Vorstellung Dr. Susanne Konrad

Am 22.11.2025 wurde ich in den Vorstand des LvPEH gewählt und bedanke mich für das entgegengebrachte Vertrauen. Ich bin promovierte Literaturwissenschaftlerin. Neben meiner psychischen Erkrankung war ich mehrere Jahre in der Erwachsenenbildung berufstätig, habe mich um meine Tochter und meinen Partner gekümmert und einige Bücher geschrieben. Mein wichtigstes ist „Camilles Schatten“, ein Roman über Psychose-Erleben und über die Psychiatrie. Mein Schreibratgeber „Kreativ und mutig“ über die Diskriminierung von Psychiatrieerfahrenen im Literaturbetrieb und die Veröffentlichung „Die Haut hat kein Gedächtnis“ haben auch mit diesem Themenfeld zu tun.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Tätigkeit ist die Leitung von Workshops zum Kreativen Schreiben. Damit habe ich bereits in den 1990er Jahren begonnen und Kurse an Volkshochschulen und für freie Kulturvereine gegeben. 2022 leitete ich meine erste Schreibwerkstatt unter dem Dach des LvPEH für Schreibende mit Psychiatrieerfahrung. Sie wurde im Rahmen der Selbsthilfeprojekte vom [Hessischen Sozialministerium](#) gefördert. Die Schreibwerkstatt lief über zwei Jahre. Seit September 2025 läuft eine zweite Staffel.

Im Juli 2025 habe ich eine Ausbildung zur [ExIn-Genesungsbegleiterin](#) begonnen, um noch besser auf die Teilnehmenden eingehen zu können. Denn die eigene Krankheitserfahrung ist das eine, was mir Wissen gibt, aber der richtige Umgang mit anderen Menschen ist immer noch eine andere Sache. Meine politischen Ziele sind eine bessere Anbindung der Psychiatrieerfahrenen ans soziale Geschehen, mehr Teilhabe an allen Lebensbereichen, mehr Zugang zu den finanziellen Ressourcen und ein

besseres Ansehen in der Öffentlichkeit (Antidiskriminierung). Ich möchte die Psychiatrie-Erfahrenen-Interessenvertretung und die Selbsthilfe fördern.

Dafür setze ich mich ein durch:

- zuverlässige Mitarbeit in den Vorstandssitzungen
- Veranstaltungen wie Hessentreffen
- Mitwirkung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Auseinandersetzung mit meiner eigenen Erkrankung

Vorstellung Marco Aversente

Mein Name ist Marco Aversente. Ich habe vier Kinder und lebe in Bad Soden am Taunus.

Ich bin durch Leid, Wandlung und Erkenntnis gegangen.

In der Naturwissenschaft der Achtsamkeit, genährt von mehreren Weisheitstraditionen, habe ich einen Zufluchtsort gefunden – und verkörpere ihn heute.

Die Wahl in den Vorstand erfüllt mich mit Dankbarkeit, und ich genieße die Begegnungen mit unseren Mitgliedern sehr. Der persönliche Austausch, das Zuhören und das gemeinsame Unterwegssein im Verein bedeuten mir viel. Mit den Plattformen U'ms.de – Fakultät für Mindset und Synergie und Mindset-Evolutions.de – Akademie habe ich Räume ins Leben gerufen, die dem Verein ehrenamtlich dienen. Hintergrund ist, dass psychologische Fachverbände zunehmend von einer Epidemie aus Burnout und Depressionen sprechen. Dies verstehe ich als Auftrag, präventive und stärkende Ansätze sichtbar zu machen. Achtsamkeit, Naturverbundenheit und der bewusste Umgang mit der eigenen Lebenskraft sehe ich dabei als wichtige Ressourcen für Stabilität, Entwicklung und Selbstwirksamkeit.

Ich erlebe unseren Verein als eine Gemeinschaft, in der wir als Mitglieder große Stärke zeigen – indem wir einander begegnen, Erfahrungen teilen und füreinander da sind. Aus dieser Verbundenheit kann Hingabe wachsen und der Wunsch, Wege der Leidensüberwindung weiterzugeben. In der Vereinsarbeit

ist es mir ein Herzensanliegen, Räume für Hilfe zur Selbsthilfe zu gestalten, getragen von Empathie, Würde und Begegnung auf Augenhöhe.

Ich begleite Menschen auf der Meta-Ebene und unterstütze sie dabei, Gedanken zu sortieren, innere Blockaden zu lösen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Bei Interesse erreichst du mich telefonisch oder per E-Mail.

Ich unterstütze dich gerne.

Zögere nicht. Erfolgt folgt.

0173 7134615

ffms.marifa@gmail.com

www.Mindset-Evolutions.de Kostenlos Ebook Downloaden

»Aggression«

In den letzten 12 Monaten wurde ich öfter schwerer aggressiv. Ein Wutstau, der spontan und unvermittelt ausbrach.

Kleinste Auslöser ließen mich schnell „hochkochen“ und ich schlug gegen Wände und Schranktüren, ich konnte immer weniger leisten, verkroch mich ins Bett, meine persönlichen Ziele und Buchprojekte lagen brach, der Abwasch ließ auf sich warten, die Wohnung verlotterte manchmal, ich konnte mich nicht mehr um den Müll kümmern.

Es war klar, dass es irgendwann schlimmer wurde. „Aggression“ kannte ich viele Jahre nicht, oder nur sehr wenig auffällig. Dann kam es bald auch zu Beleidigungen im Umfeld und immer mehr sozialem Rückzug.

Meinem Vater wurde ich manchmal aggressiv gegenüber durch seine ständige Bevormundung und hilfloses Gerede.

Ich konnte die Aggressionsimpulse nicht immer steuern, sie treten öfter in bestimmten Situationen auf der Einsamkeit, der Hilflosigkeit und der Überforderung.

Heute bin ich mir bewusster, dass die Aggression doch etwas mit Depressivität zu tun hat. Wenn man nicht von einer major depression gar sprechen möchte.

Die Aggression war zwar keiner Person direkt gegenüber oder auch Sachbeschädigung, aber diese innerliche Wut und diese Aggressionsimpulse waren mir neu. Ich kannte das viele Jahre nicht. Wut und Aggressionsimpulse erschöpfen den Menschen, viele Männer, die an einer Depression leiden, werden schneller aggressiv und reizbar. Vielleicht sind viele depressionskranke Männer auch deshalb so müde, weil die Wut sie an die Grenzen treibt.

Das sind alles typische Merkmale männlicher Depression. Gerade auch die psychosozialen Umstände lassen Männer in die Depression schlittern, doch der Irrglaube an Traurigkeit und Niedergeschlagenheit hält sich hartnäckig. Denn bei Männern zeigt sich die Depression u.U. völlig anders.

Wut und Ärger sind ein sehr schlechtes Zeichen und zeigen auf, dass man evtl. an einer komplexen, chronifizierten Depression leiden kann.

Mein Behandlungsversuch Nummer 1 sah so aus, dass ich Promethazin einnahm. Erst als Tabletten, dann als Tropfen, doch es wurde immer schlechter. Die Beruhigung durch das Mittel schlug bisweilen noch mehr in Aggressivität um. Promethazin ist bei schweren Aggressionsimpulsen nicht geeignet. Höchstens bei psychotischer Aggression, aber das weiß doch keiner mehr so genau, was das ist. Haloperidol plus Promethazin?

Der Untergang ist schnell bestellt. Sinn macht mehr eine antidepressive Therapie, denn Meine Aggression ist schließlich doch auf eine mittelschwere Depression zurückzuführen. Also muss die Depression behandelt werden. Und wie sieht diese Therapie aus? Auch mit einem Antidepressivum natürlich, jahrelang wurde mir das nicht verordnet aufgrund der „Schizophrenie“, bis meine Psychiaterin doch nun einlenkte und mir Citalopram verschrieb. 10 mg soll ich täglich einnehmen. Heute ist Tag 4, man kann bestimmt noch nicht viel sagen. Ich hoffe, es wird noch etwas besser.

Heute Abend ist der erste Abend, an dem es mir tatsächlich ein wenig besser geht. Ganz ohne chronische Aggressivitäten.-

Es grüßt euch freundlich

Janos Pletka

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 2024](#)
- [Statistisches Landesamt - Psychische Erkrankungen häufigster Klinikgrund bei jungen Menschen](#)
- [Meldepflicht bei Verdacht auf Fremdgefährdung Koalition verabschiedet umstrittene Neuregelung für psychisch Kranke](#)
- [Frankfurter Psychiatriewoche 2026](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [LWV Hessen - Budget für Arbeit](#)

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 Lypeh 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.



Schreibnachmittag für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Therapeutisches und literarisches Schreiben

16. Januar 2026 14 - 18 Uhr

mit Autorin Dr. Susanne Konrad
und Karla Keiner, Genesungsbegleiterin

Ort: Varisano-Klinik,
Gotenstraße 6-8
65929 Frankfurt am Main-Höchst
Seminarraum D 1.112

Teilnahme, Getränke
und Snacks sind kostenlos

Kreatives Schreiben ist ein Mittel der Selbstklärung, Selbstfürsorge und der inneren Stärkung. Beim therapeutischen Schreiben steht die Frage „Wie bewältige ich meine Krisen?“ im Vordergrund. Beim literarischen Schreiben wandelt sich diese Frage in die Richtung: „Wie kann ich das Erlebte in eine Form bringen, die auch andere berührt?“

Vorgehen: Zuerst werden ein bis zwei Übungen aus dem therapeutischen Schreiben vorgestellt und ausprobiert, die dadurch ausgelösten Gefühle werden angesprochen. Dann zeige ich Aufgaben aus dem Bereich des literarischen Schreibens, die wir ebenfalls erproben. Zum Schluss können wir vergleichen, was uns besser gefällt und was wir als hilfreicher empfinden.

Ziel: Die Teilnehmenden bringen für sich in Erfahrung, welche Schreibansätze es gibt, was ihnen am Schreiben wichtig ist und worauf sie hinarbeiten wollen. Der Workshop ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Papier und Schreibstifte bitte mitbringen.



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](#)



© 2025 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

06126 95 770 80

Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Brand,
Dr. Susanne Czuba-Konrad und Marco Aversente
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316