



Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

April 2026



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 2025 kann als [PDF \(37MB\) heruntergeladen](#) werden.

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

Unten unsere Einladung

zu unserem nächsten [Hessentreffen am 21. Mai 2026 in Wetzlar](#) und die Einladung zu einem Hessentreffen am 30. Mai 2026 in Frankfurt am Main.

Schizophrenie

Die Erkrankung der „Aufregung“?

Aufgrund des Umfangs ist der Text von Janos eine [eigenständige PDF](#).

Ausflug nach Koblenz am 1. April 2026

Gruppe zur Förderung der seelischen Gesundheit Taunusstein

(shgtaunusstein.de)

[Hier der Bericht als pdf mit Fotos.](#)

Unsere Selbsthilfegruppe zur Förderung der seelischen Gesundheit Taunusstein macht unregelmäßig Ausflüge. Dieses Mal hat es uns nach Koblenz gezogen. Wir trafen uns morgens um 9Uhr am Wiesbadener Hauptbahnhof um von dort mit der Regionalbahn nach Koblenz zu fahren.

Die Fahrt dauert 1 1/2 Stunden und so versorgten wir uns teilweise noch mit Verpflegung um im Zug frühstücken zu können. Die Stimmung und das Wetter waren sehr gut. Für den ganzen Tag war Sonnenschein angesagt. Wir fahren mit dem Zug bis Koblenz Stadtmitte.

Als erstes besichtigten wir eine sehr schöne Kirche „Herz Jesu“. Danach schlenderten wir durch die Stadt in Richtung Rhein zum Deutschen Eck. Kurz vorm Deutschen Eck stärkten wir uns mit Hausmannskost in einer Gaststätte. Leider war es von den Temperaturen noch zu kalt um draußen im Biergarten zu sitzen.

Gesättigt und voller Tatendrang machten wir uns auf den Weg zum Deutschen Eck und zur Kaiser Wilhelm Statue. Wir hatten strahlenden Sonnenschein und so verweilten wir dort, wo sich Rhein und Mosel treffen und genossen die Aussicht und die Sonnenstrahlen.

Wir hatten einen tollen Blick auf die Seilbahn, die über den Rhein zur Festung Ehrenbreitstein übersetzt. So viel Sonne macht Lust auf Eis und so gönnten wir uns ein Softeis bzw. ein Wassereis.

Am Rhein entlang liefen wir bis zum Schloss. Dieses wird zur Zeit renoviert, so dass wir nur einen Spaziergang durch den Schlosspark machen konnten.

Vom Park aus ging es am Standesamt vorbei wieder Richtung Altstadt. Wir stärkten uns mit Cappuccino bei einem kleinen Italiener in einer Seitengasse. Mittlerweile war es warm genug um hier draußen zu sitzen. Besonders witzig waren die Vespas, die vorne an den Tischen befestigt waren

.
Wir schlenderten danach nochmal durch die Stadt um uns dann gegen 18Uhr wieder Richtung Bahnhof zu bewegen.

Wir hatten eine gute Rückfahrt wieder nach Wiesbaden. Dort trennten sich unsere Wege und jeder machte sich nach einem schönen, erfüllten Tag, auf den Heimweg.

Wenn Ihr mit Euren Selbsthilfegruppen Ausflüge macht und darüber erzählen oder über andere Themen berichten möchtet, freuen wir uns über Eure Zusendungen.

Ganz herzliche Grüße

Eure Michaela

Skool Einladung für Mitglieder

Hier geht es weiter zur [Einladung zum Skool-Community-Portal](#).

Aufgrund des Umfangs ist der Text eine eigenständige PDF.

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

- [Lypch e.V. Jahresbroschüre 2025'](#)
- [Kürzungen bei Psychotherapie: Hunderte Menschen demonstrieren in Frankfurt](#)
- [Beratung Persönliches Budget](#)
- [Einladung zum Skool-Community-Portal](#)
- [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.](#)



SHG Kraft durch Austausch 1.0

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Psychischen Erkrankungen**

Über Uns

Die Selbsthilfegruppe ist für Menschen, die über ihr seelisches Befinden in einer Gruppe sprechen und sich mit anderen Teilnehmenden mit ähnlichen Erfahrungen austauschen möchten. Die Gruppe ist für alle psychischen Erkrankungen offen. Wir freuen uns über neue Teilnehmende aus dem Raum Limburg Weilburg.

Bei den Treffen kommen wir in einem Gesprächskreis zusammen, wo jede Person in einem vertrauensvollen und sicheren Rahmen erzählen darf. Um Unterbrechungen zu vermeiden, geht während der Runde ein Gesprächsgegenstand rum. Neben diesen Runden gehen wir auch einmal im Monat an einem Samstag gemeinsam essen, um in einem lockeren Kreis beisammen zu sein. Seelisches Wohlbefinden ist uns in der Gruppe wichtig, und das versuchen wir gut zu beachten.

Treffen

Immer am ersten Donnerstag im Monat um 18 Uhr treffen wir uns im Gesprächskreis, um uns über aktuelle Themen auszutauschen.

Da es für einige Teilnehmende herausfordernd ist, das Haus zu verlassen, gehen wir alle 14 Tage nach dem Gesprächskreis gemeinsam Essen.

Bitte melde dich bei Interesse einmal vorab bei uns. Solltest du dir unsicher sein, ob eine Teilnahme für dich passt, melde dich auch dazu gerne bei uns. Wir freuen uns von dir zu hören/lesen.

Kontakt

Kontakt zu SHG KRAFT DURCH AUSTAUSCH 1.0 in Limburg

Email: shg.kraft.durch.austausch@gmail.com

Telefon: 0152 0190 2314



LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

Therapeutisches Schreiben

Dr. Susanne Konrad , Autorin und Dozentin für kreatives Schreiben, 0171 9910865

21. Mai 2026 14 - 17 Uhr

Ort: WALI/Bahnhofstraße 20, 35576 Wetzlar

Ansprechperson: Stefan Lerach, Telefonnummer: 06441 44048

Um Anmeldung wird gebeten.

In Zusammenarbeit mit der Arbeitsloseninitiative im Lahn-Dill-Kreis e. V. (WALI)

Schreibworkshop

Wie Schreiben heilen kann – Einführung ins therapeutische Schreiben

Dieser Workshop bietet einen behutsamen Einstieg in das therapeutische

Schreiben. Auf der Grundlage der Ansätze von Lutz von Werder

(Schreibtherapie) und anderen lernen die Teilnehmenden, wie das Schreiben

helfen kann, innere Klarheit zu finden, Belastendes zu verarbeiten und sich

selbst näherzukommen. Das emotionale, mentale und manchmal auch

körperliche Befinden wird unterstützt. Für Erwachsene mit Krisenerfahrung.

Methoden

- Theoretische Einführung
- Wechsel aus Impulsen, angeleiteten Schreibphasen, Reflexion
- Alle Übungen sind freiwillig, Texte müssen nicht vorgelesen werden
- Achtsamer Umgang mit Gefühlen und Triggern
- Leitung schafft einen geschützten, urteilsfreien Rahmen

Mögliche Ergebnisse

- Erste persönliche Texte, die Ausdruck und Klarheit schaffen
- Erleben von Selbstwirksamkeit, innerem Dialog und kreativer Freiheit
- Impulse zur weiteren Anwendung des Schreibens im Alltag oder zur
- Vertiefung in weiteren Gruppen



Liebe Mitglieder und Kollegen,

mein Name ist Marco Aversente und ich bin Mitglied des Vorstands.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit den Themen Inklusion, Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und Psychosomatik. Durch eigene Erfahrungen mit Krisen, Transformation und der Überwindung von Leid habe ich mich intensiv mit verschiedenen philosophischen und psychologischen Traditionen der Leidensüberwindung auseinandergesetzt.

Im Zentrum meiner Arbeit steht dabei die **Achtsamkeitspsychologie des Bewusstseins und der vollkommenen Hingabe**. Diese Perspektive versteht Bewusstsein als eine Kraft der inneren Ruhe, der Reflexion und der Verantwortung gegenüber sich selbst und anderen.

Heute verstehe ich mich als jemand, der sich für Inklusion und Bewusstseinsentwicklung einsetzt, insbesondere im Dialog mit Menschen, die Erfahrungen mit psychischen Krisen oder der Psychiatrie gemacht haben.

In unseren Begegnungen und Selbsthilfegruppen geht es nicht nur um Austausch, sondern auch um lösungsorientierte Reflexion im Sinne der **Achtsamkeitspsychologie des Bewusstseins und der vollkommenen Hingabe** – zum Beispiel durch Gespräche über Psychosomatik, Achtsamkeit, Naturverbindung, Beziehungen und Selbstfindung.

Ein weiterer Bestandteil unserer Arbeit ist die gemeinsame Deutung von Träumen, da Träume oft Hinweise auf unverarbeitete Erfahrungen und Traumata geben können. Durch achtsame Reflexion können sie helfen, innere Prozesse zu verstehen und Heilung zu fördern.

Parallel dazu bilden wir über die Plattform

www.mindset-evolutions.de

Menschen kostenlos weiter.

Dort stellen wir ein **kostenloses E-Book** zur Verfügung, mit dem wir im Sinne einer offenen Bildungsinitiative Führungskräfte, Mitarbeiter und interessierte Menschen in Themen wie

- Bewusstseinsforschung
- Informationshygiene
- Persönlichkeitsentwicklung
- Philosophie und Psychologie der Leidensüberwindung
- Achtsamkeit und Naturverbundenheit

unterstützen.

Dieses E-Book ist **bewusst kostenlos**, weil wir Wissen als ein gemeinsames Gut betrachten, das Menschen helfen soll, ihr Leben besser zu verstehen und bewusster zu gestalten. Viele große Traditionen der Erkenntnis in Philosophie, Psychologie und Achtsamkeit wurden über Generationen hinweg frei weitergegeben, weil sie aus der Erfahrung des Lebens selbst entstanden sind.

Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen unter Stress, Unsicherheit oder psychischen Belastungen leiden, halten wir es für wichtig, dass grundlegende Erkenntnisse über **Bewusstsein, Achtsamkeit und persönliche Entwicklung frei zugänglich bleiben**.

Das E-Book ist bewusst **ohne schwere Sprache und ohne komplizierte Fachbegriffe** geschrieben, damit Menschen aus allen Hintergründen Zugang dazu finden.

Es richtet sich sowohl an Menschen, die sich beruflich neu orientieren oder etablieren möchten, als auch an diejenigen, die mentale Ruhe, Klarheit und persönliche Entwicklung suchen.

Treffen der Selbsthilfegruppe am 30.05.

Am 30.05. wird es vor dem offenen Austausch einen Dialog geben über Erfahrungen mit

- Psychosomatik
- Achtsamkeit
- Naturverbindung
- Beziehungen
- Selbstfindung

sowie über die Analyse unserer inneren Welt – den Gedankenfluss – nach Ursache, Wirkung und Resonanz.

Das Treffen findet statt im

Frankfurter Gehörlosen- und Schwerhörigen Zentrum (GSZ)

Rothschildallee 16a
60389 Frankfurt am Main

Schulungsraum „Max Geyer“ (1. Obergeschoss)

Der Raum ist von 14:00 bis 18:00 Uhr gemietet.

Eine Teeküche ist ebenfalls mit angemietet, sodass wir auch Raum für eine entspannte Begegnung und Gespräche haben.

Das Fundament unserer Arbeit ist die Erkenntnis, dass **Psychiatrieerfahrene zu den stärksten Gliedern der Gesellschaft werden können**, weil sie durch ihre Erfahrungen eine besondere Weisheit der Leidensüberwindung entwickeln.

Diese Erfahrung kann manchmal mehr wert sein als ein Titel – selbst mehr als der eines Anwalts.

Ja, wir gehen damit teilweise einen anderen Weg als die Mehrheitsgesellschaft.

Wir fördern die Stille in uns, eine Stille, die manchmal lauter sein kann als eine Atombombe – und erst recht lauter als das Marschieren von Soldaten.

Es ist nun einmal so, dass wir – nach dem Studium von Machtstrukturen, wie man sie auch bei kriminellen Organisationen oder Machtapparaten erkennen kann – auch jene Systeme analysieren, die Menschen krank gemacht haben.

Lobbyinteressen haben oft großen Einfluss, und die Politik tut aus unserer Sicht noch zu wenig für Menschen mit diesen Erfahrungen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns austauschen, unsere Stimme im Kreis erheben und uns gegenseitig unterstützen, damit wir unsere Stärke wiederfinden.

Unsere gemeinsame Entwicklung nennen wir **Inklusion und Praxis der Achtsamkeitspsychologie des Bewusstseins und der vollkommenen Hingabe**.

Ich freue mich auf den Dialog mit euch.

Herzliche Grüße

Marco Aversente

Lg Marco

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](#)



© 2026 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

Lvpeh e.V. • Rodergasse 7 • 65510 Idstein

info@lvpeh.de • www.lvpeh.de

06126 95 770 80

Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Brand und Marco Aversente
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316