



# Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. Januar 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 2024 kann als [PDF \(41MB\) heruntergeladen](#) werden.

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

Unten unsere Einladung zu unserem nächsten Hessentreffen im neuen Jahr am 14. März 2026. Das Beratungstelefon Rund um Fragen zum persönlichen Budget ist jetzt durch Alisa Block besetzt. Siehe Flyer unten.

## Winter

Der Schnee bedeckt die Bäume, Sträucher und Wiesen. Alles sieht für mich verzaubert aus. Ich liebe diese Winterlandschaft. Es strahlt etwas beruhigendes für mich aus. Warm anziehen und ab in den Schnee.

Thermoskanne mit leckerem Tee nicht vergessen! So kann ein perfekter Tag starten. Wenn dann noch die Sonne durchkommt und der Schnee in ihren Strahlen glitzert, finde ich es besonders schön. Auch die Luft kommt mir klarer, reiner vor. Ich konzentriere mich dann gerne auf meine Atmung und genieße die Stille. Es entspannt mich und gibt mir das Gefühl von Harmonie und Frieden. Vor dem Schneespaziergang koche ich meist eine Suppe oder einen Eintopf und wenn wir dann wieder zu Hause ankommen, ist dieser schnell aufgewärmt und schmeckt himmlisch. Viel besser als in der warmen Jahreszeit.

Zu Hause machen wir uns dann Kerzen an, der ein oder andere bekommt eine Wärmflasche um die kalten Füße schneller aufzuwärmen und machen es uns gemütlich. Wie ihr aus anderen Beiträgen von mir schon erfahren habt, spiele ich dann am liebsten Brett- oder Kartenspiele. Ich habe letztes Jahr zum Geburtstag und zu Weihnachten neue Strategiespiele geschenkt bekommen. Es war wieder etwas knifflig reinzufinden, aber nach ein paar Mal spielen, macht es jetzt einfach nur noch Freude. Wenn mir weniger nach nachdenken ist, spielen wir einfach Skip-Bo, Skyjo oder 11er raus.

Ich wünsche Euch allen ein gutes, neues Jahr! Mögen Eure Wünsche und Vorstellungen in Erfüllung gehen.

Gerne könnt ihr uns Beiträge/ Gedichte/Bilder für unseren Newsletter senden. Wir veröffentlichen auch anonym.

Freue mich von Euch zu hören/ zu lesen und auf unsere persönlichen Gespräche bei den Hessentreffen im neuen Jahr!

Herzliche Grüße

Eure Michaela

## **Vorstellung Sonja Brand**

Liebe Mitglieder des Landesverbands Psychiatrieerfahrener Hessen.

Vor einem Jahr habe ich geheiratet und heiße jetzt Sonja Brand und nicht mehr wie früher Sonja Lietzau. Ich bin 54 Jahre alt und seit etwa 12 Jahren Mitglied im Landesverband. Vor einem Jahr habe ich geheiratet und heiße jetzt Sonja Brand und nicht mehr wie früher Sonja Lietzau. Mit mittlerweile 35 Jahren Psychiatrieerfahrung war für mich von Anfang an der Wunsch im Vorstand mitzuarbeiten sehr groß. Am 22.11. 25 wurde ich jetzt auch das 3. Mal in den Vorstand gewählt. Ich bedanke mich ganz herzlich bei den Mitgliedern für die Wiederwahl in den Vorstand.

Meine Schwerpunkte liegen in der Alltagsstrukturierung.

Seit 2022 leite ich eine Malgruppe in den Räumen von Hl. Kreuz an der Eissporthalle in Frankfurt, Samstags von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr. Zweimal haben wir seitdem in der Psychiatriewoche mit den Werken der Künstler eine Ausstellung in St. Josef auf der Berger Str. gemacht. Mit großem Erfolg.

2021 haben der Toni und ich das offene Ohr gegründet. Ein Telefon für Menschen mit seelischer Erkrankung. Hier können Betroffene und Angehörige anrufen und wir hören ihnen zu, wir teilen unsere Erfahrungen und verstehen aus Erfahrung.

Sonntags von 13.00 bis 17.00 Uhr ist Toni und Dienstags und Donnerstags von 16.00 bis 18. Uhr bin ich für euch am offenen Ohr. Unser Motto lautet:

"wenn du einen Rat suchst dann frage einen Erfahrenen keinen Gelehrten".

Im Laufe des Jahres möchte ich auch wieder mit dem Yoga starten. In meiner 30 jährigen Yogaerfahrung habe ich viel gelernt darüber, welche Übungen besonders gut sind für die Stabilisierung der Psyche.

Ich freue mich auf zwei ENTspannende, kreative Jahre mit euch...

## **Vorstellung Regina Kucharski**

Liebe Psychiatrie-Erfahrenen,

ganz herzlich möchte ich mich bei den Mitgliedern des LvPEH e.V.

bedanken für das entgegengebrachte Vertrauen zu meiner Wiederwahl in den Vorstand.

Ich war das erste Mal mit 3  $\frac{3}{4}$  Jahren in der stationären Psychiatrie.

Ich bin 70 % schwerbehindert und habe mir mein Leben um meine Beeinträchtigungen eingerichtet. Ich habe Pflegegrad 1, wo jemand 2 x im Monat kommt, um mich im Haushalt zu unterstützen. Ich habe eine Reinigungskraft. Ich habe zum Glück einen sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplatz, wo ich entsprechend meinen Bedürfnissen ganz flexibel arbeiten kann. Ich kann auch morgens erst z. B. um 10:30 Uhr anfangen. Dieses Glück möchte ich auch an andere Psychiatrie-Erfahrenen weitergeben. Deshalb setze ich mich für spezifische Hilfen für andere Psychiatrie-Erfahrenen ein und für Inklusion, d. h., dass die Lebensverhältnisse an den Menschen angepasst werden anstatt endlos Therapien und Trainingsmaßnahmen zu durchlaufen.

Zur Inklusion gehören für mich Alternativen zur Tagesstrukturierung wie Volkshochschulkurse und Fitness- Center anstatt Tagesstätte, angepasste sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze wie Inklusionsbetriebe, verstärkter Ausbau des Budgets für Arbeit, das Erwerbsunfähigen ermöglicht auf den ersten Arbeitsmarkt gegen Tariflohn bzw. marktübliche Bezahlung zu arbeiten anstatt für ein Taschengeld in einer Werkstatt für behinderte Menschen. Natürlich stehe ich auch für einen Mindestlohn in den Werkstätten für behinderte Menschen. Ebenso gehört für mich zur Inklusion die Finanzierung einer Haushalthilfe und ggf. auch Essen auf Rädern anstatt der Unterbringung in ein Heim.

Ich möchte Mut machen, dass man als psychisch behinderter Mensch auch jenseits von psychiatrischen und gemeindepsychiatrischen Institutionen leben

und glücklich sein kann. Des Weiteren setze ich mich im LvPEH für verbindliche Regeln für alle ein, was dazu dient, dass die Schwächsten, die nicht so die Ellenbogen haben, auch zu Wort kommen und nicht unterdrückt werden. Regeln schützen das Recht des Schwächeren.

## **Der Garten „Eden?“**

Meine Träume sind meistens etwas fantasie reich, entweder erzählen sie Geschichten voller Angst und Verfolgung, meine Mutter taucht manchmal auf, ich muss flüchten, oder ich versinke in Bootshäusern oder Burgen.

Diesmal war es aber etwas ganz Anderes:

Die Kulisse ist immer sehr detaillreich und außergewöhnlich, alles ist surreal, verschnörkelt und verwoben.

Dieser frühe Morgen war es schon, als ich nochmal in einen Schummertraum gefallen war, den ich so vorher noch nicht erlebt hatte. Ich mag es nicht sonderlich in diese Traumwelten abzugleiten, brauche ich am nächsten Tag dann nämlich deutlich, um leistungsfähig zu sein.

Erst war ich in einem Haus, von besonderer Größe, es war braun, und hatte am Ende eine kleine Tür, die in einen riesengroßen Garten mündete. Ich verließ das Haus und betrat den atemberaubenden Garten, wo ich nicht genau wusste, ob er mir überhaupt die Ruhe und den Frieden brachte, Der Garten war gigantisch, und dehnte sich aus wie ein Universum.

Ganz in der Ferne konnte ich Hügel erkennen , und eine Gefahr war die Falle der Mehretagen in diesem Garten. Es war kein Irrgarten, doch es ging irgendwie nach unten, wo noch mehr Beete auf sich warten ließen. Aus Angst, sich in dem Garten zu verlieren, meidete ich es, dort nach unten zu gehen.

Ich ging nur ebenerdig entlang der Beete und Bäume-. Irgendwie waren die Beete alle so harmonisch angeordnet. Alles in Reih´ und Glied.

Nach einer kurzen Spazierzeit verließ ich den gigantischen Garten aber wieder. Ich bog um das Haus ab, und da waren 3 Häuser. Eine Spielhalle, wo Leben war, eine Jugendherberge oder Hostel, und noch eins für Kochen/ Bewirtung.

Ich traf eine Frau und das einzige was ich sie fragte war. „Ich komm doch wieder zurück, oder?“ Die Frau sagte; Ja“ natürlich kommst du das“. Ich vermute, die Frage war eine Anspielung, wieder in die Realität zurück zu finden. Daraufhin wachte ich auf.

Gärten stehen in der Traumdeutung für die Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Sie können aber auch Vollkommenheit oder Unschuld symbolisieren., Der Interpretationsspielraum ist sehr groß, der Symbolkraft des Traumes sollte man allerdings nicht zuviel an Inhalt unterstellen. Sie (die Gärten) können zeigen, dass der Träumende einen positiven Weg nimmt.  
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](#)

- [Nach tödlichen Polizeischüssen in Gießen: Vorwürfe gegen UKGM-Personal](#)
- [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 Lvpeh e.V.](#)

## **Mitglied werden/mitmachen**

- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)
- [Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)

# ANGEBOT BERATUNG

zum Persönlichen Budget

 **0176 859 22 920**

oder [pb@lvpeh.de](mailto:pb@lvpeh.de)

Montags von  
**18 - 19 Uhr**

Bitte wenden

**[www.lvpeh.de](http://www.lvpeh.de)**

- Unterstützung beim Ausfüllen des Antrages auf Persönliches Budget und SGBII und SGBXII Anträge
- Allgemeine Informationen zur Beantragung und Voraussetzungen

Keine Übernahme von Assistenzen durch Frau Block möglich!

**LANDESV ERBAND  
PSYCHIATRIE-  
ERFAHRENE HESSEN E.V.**

Rodergasse 7

65510 Idstein

06126 95 770 80



**SCAN ME**



## LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.



Die  stellt sich vor!

**14. März 2026 14 bis 18 Uhr**

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

### Vorstellung der Akademie für Symbolarbeit-Begegnungs- und Arbeitsformat

Die Vorstellung der Akademie wird von Selbsthilfe und Selbstvertretung ermöglicht und getragen - und richtet sich bewusst an alle Menschen, die sich für eigenständige Formen von Denken, Gestalten und gemeinschaftlichem Handeln interessieren.

Die Akademie ist aus langjähriger Erfahrung an den Schnittstellen von persönlicher Krise, gesellschaftlicher Teilhabe und Selbstvertretung entstanden. Sie versteht sich als Raum, in dem Wahrnehmung, philosophische Begriffsarbeit und praktische Lebensgestaltung zusammenkommen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Menschen ihre eigenen Räume entwickeln, organisieren und verantwortungsvoll füllen können - auch dann, wenn sie nicht selbstverständlich in gängige Normen passen.

Es geht nicht darum, sich anzupassen oder integriert zu werden, sondern darum, **Eigenständigkeit zu entwickeln**: Mut zu fassen, dem eigenen Eigen-Sinn zu vertrauen und aus dem authentischen Selbst heraus handlungsfähig zu werden. Diese Form von Selbstständigkeit wird als Beitrag zur Gemeinschaft verstanden - nicht vereinheitlichend, sondern vielfältig und tragend.

- In der Veranstaltung wird vorgestellt,
- woraus die Akademie entstanden ist,
  - wie dort gearbeitet wird,
  - und wofür sie gedacht ist.

Ergänzt wird die Vorstellung durch kurze Phasen des Wahrnehmens und Austauschs, um einen Eindruck von Haltung und Arbeitsweise zu ermöglichen. Die Veranstaltung ist als offenes Vorstellungs- und Begegnungsformat angelegt und lädt dazu ein, die Akademie kennenzulernen und ihre Anschlussfähigkeit für unterschiedliche Lebens- und Arbeitskontexte zu prüfen.



Silvia Hoffmann ist Philosophin, Künstlerin und Unternehmerin. Sie arbeitet aus eigener Erfahrung als Angehörige, Betroffene, Peer und Selbstvertreterin und verbindet diese Perspektiven mit philosophischer Begriffsarbeit und Raumarbeit. Aus dieser Praxis heraus hat sie die Akademie für Symbolarbeit gegründet - als Ort für Eigensinn, Selbstständigkeit und gemeinschaftliches Denken. Ihr Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, ihr Leben auch jenseits von Normen eigenständig zu gestalten und ihre Erfahrung wirksam in die Gemeinschaft einzubringen.



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**

© 2026 Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

06126 95 770 80

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