

Basiswissen Psychopharmaka

Dieses **Seminar** vermittelt grundlegendes Wissen über Psychopharmaka sowie den Umgang mit Ver-rücktheit.

Themenschwerpunkt „Psychopharmaka“:

- ✓ Was sind Psychopharmaka?
- ✓ Wie wirken verschiedene ausgewählte Psychopharmaka?
- ✓ Wie lerne ich die individuelle Wirkung der Psychopharmaka auf mich selbst kennen? Psychopharmaka in der Krise; Psychopharmaka zur Vorbeugung.
- ✓ Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka. Psychopharmaka und Niedergeschlagenheit (Depression).

Themenschwerpunkt „Ver-rücktheit steuern“:

- ✓ Erkennen, „wann es wieder losgeht“.
- ✓ Psychopharmaka selbstständig dosieren.
- ✓ Alternative Methoden.
- ✓ Begleitung durch Freunde oder Bekannte (oder in der Selbsthilfe). Alltagspraktische Tipps (Ernährung, Schlaf, Arbeit usw.).

Unter <https://bpe-online.de> / PSYCHOPHARMAKA und <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de> / Psychopharmaka und Ver-rücktheit finden sich Texte („Die Wichtigkeit des Schlafs“, „Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern“, „Basiswissen Psychopharmaka“, etc.) zur Vorbereitung, das Seminar beginnt aber „bei Null“.



Referent: Matthias Seibt (62 J.): Er ist seit 1991 in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener aktiv. Seine Spezialgebiete sind Psychopharmaka und Rechte Psychiatrie-Erfahrener. Er beteiligte sich 2004/5 an der Verhinderung der ambulanten Zwangsbehandlung und 2009 an der Einführung der Patientenverfügung (§ 1901a BGB).

Teilnahme: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Mittagspause – Selbstverpflegung außer Haus

Anmeldung: verbindlich bis 1.9.2022, an

Email: silvia.hoffmann@bpe-online.de

Tel: 0162/3045539

Sonntag,
11. September 2022,
11:00 – 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfe-, Kontakt-
u. Informationszentrum e.V.
Hermann-Elflein-Str. 11

14467 Potsdam