

# 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](mailto:silvia.hoffmann@bpe-online.de)**

**Tel: 0162/3045539**

Samstag,  
**11. September 2022,**  
**11:00 – 17:30 Uhr**

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

**14467 Potsdam**