

## 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 sind Texte (Die Wichtigkeit des Schlafs, Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern, Basiswissen Psychopharmaka, etc.) zur Vorbereitung. das Seminar beginnt „bei Null“.

**Referent: Matthias Seibt** (62 J.): Seit 1991 in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener.

Spezialgebiete sind Psychopharmaka und Rechte Psychiatrie-Erfahrener. Beteiligte sich 2004/5 an Verhinderung der ambulanten Zwangsbehandlung und 2009 an Einführung der Patientenverfügung (§ 1901a BGB).

**Samstag,**  
**3. Dezember 22,**  
**10 – 17 Uhr**  
**Ort: BPE e.V**  
**Herner Str. 406**  
**44807 Bochum**

**Teilnahme**, Snacks und Getränke sind frei.  
Mittagspause – Selbstverpflegung in der Küche oder außer Haus

**Anreise:** U 35 ab Herne Bf oder Bochum Hbf bis H Rensingstrasse. Dauer je 7 Minuten.  
Fährt alle 10 Minuten.

**Anmeldung:** bis Mo, 28.11 an [Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de),  
Namen und Telefonnummer angeben! Bedürftige aus NRW können auf vorherigen  
Antrag einen Fahrtkostenzuschuss bekommen.