

# **Krisenbegleitung in der Selbsthilfe**

## **Seminar für Psychiatrie-Erfahrene**

**Wann: Samstag, 19. September von 11-18 Uhr**

Wo: Haus der Gesundheit, Hakenstraße 6, 49 074 Osnabrück, 1400 m vom Hbf

Anreise mit dem ÖPNV über Osnabrück Hbf, dann ?? Haltestellen Richtung ?? bis Haltestelle ??

### **Krise - Was nun?**

Was tun, wenn ein Mitglied unserer Selbsthilfegruppe in eine Krise kommt? Will man einen Psychiatrie Aufenthalt vermeiden, um nicht wieder zugedröhnt zu werden, eingesperrt und ohnmächtig ausgeliefert zu sein.

Eine ganze Reihe Fragen stellen sich einer Selbsthilfegruppe: Haben wir die Kraft und die Zeit zur Krisenbegleitung? Welcher Ort kommt in Frage? Wie verhalte ich mich möglichst sinnvoll? Wie fühle ich mich selbst?

### **Themenschwerpunkte des Seminars**

- Gefahren eines Psychiatrie-Aufenthaltes
- Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Fremdbestimmung
- Möglichkeiten, Gefahren und Grenzen der Krisenbegleitung
- Krisenbegleitung: Learning by doing!
- In den Alltag eingebundener Umgang mit dem Menschen in der Krise
- Was ist mit Psychopharmaka?
- Patientenverfügung für die Psychiatrie

### **Referent**

Matthias Seibt, Psychopharmaka-Berater des BPE.

### **Beratung Mittwoch 11 - 14 Uhr Telefon 0234 / 640 51 02**

Beratung bei konkreten Fragen zu speziellen Situationen und auftauchenden Problemen in der Krisenbegleitung oder im Umgang mit Menschen in Krisen.

Veranstalter: Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE), Wittener Str.87, 44 789 Bochum. Die Seminare, Snacks und Getränke sind kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Reuegeld auf das BPE-Konto IBAN DE74 3702 0500 0007 0798 00 zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht.

---

Wir empfehlen zur Seminarvorbereitung:

1.) Die Wichtigkeit des Schlafs, 2.) Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern 3.) Basiswissen Psychopharmaka, 4.) Leitfaden zur Krisenbegleitung. Siehe [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de), dort Psychophar. und Ver-rücktheit

**Anmeldung** bei: BPE, [Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de), 0234 / 640 5102 oder unter [shg\\_psychiatrie\\_erfahrene\\_os@yahoo.de](mailto:shg_psychiatrie_erfahrene_os@yahoo.de).

Förderer: Dachverband der Betriebskrankenkassen