

## 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 [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](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 aber „bei Null“.

**Referent: Matthias Seibt** (63 J.): Seit 1991 in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener aktiv. Spezialgebiete: Psychopharmaka, Rechte Psychiatrie-Erfahrener, Krisenbegleitung.

**Sonntag, 7. Mai 2023**

**Ort: Kulturzentrum Kult 41, Hochstadenring 41, 53119 Bonn**

**von 10:30 Uhr - 17:30 Uhr**

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an [annette.nrw@gmx.de](mailto:annette.nrw@gmx.de) möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Menschen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.