

# Seminare 2023 für Psychiatrie-Erfahrene

*Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.*

## **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.

3 Tagesseminare u.a. in Bielefeld: 13.05.2023

## **Neue Psychiatrie-Erfahrenen-Literatur**

Kreatives Schreiben ist heilsam für die Seele. Aber manchmal möchte man mehr, möchte Erlebtes und Erlittenes in gute Erzählungen, ja Romane umsetzen, die auch andere interessieren. Wie macht man das?

Es gibt viele Bücher, die Psychiatrie-Erfahrung thematisieren. Gibt es eine besondere Schreibe aus Betroffenenensicht? Kann man Psychiatrie-Erfahrenen-Literatur gar als Genre verstehen, wie etwa Migranteliteratur? Antworten auf diese Fragen suchen wir gemeinsam anhand zahlreicher Beispiele aus der Literatur.

Am ersten Tag werden zunächst verschiedene Bücher vorgestellt. Dadurch nähern wir uns den Besonderheiten einer „Literatur der Psychiatrie“ an. Danach geht es um Fragen, ob sich das Genre „erschöpft“ hat oder ob es auch Neues, noch Ungesagtes gibt. Am zweiten Tag besteht zuerst die Möglichkeit, ein Exposé für einen eigenen Psychiatrieroman oder Essay zu entwickeln. Anschließend schreiben wir - ebenfalls vor Ort - eine Passage oder Szene und kommen darüber ins Gespräch. Verschiedene Herangehensweisen wie autobiografisches, autofiktionales oder fiktionales Schreiben werden vorgestellt und verglichen.

**Referentin: Susanne Konrad** (57 J.): Studium der Fächer Deutsch und Geschichte in Konstanz und Frankfurt am Main. Seit 1992 Leitung zahlreicher Schreibwerkstätten. 1995 Promotion über

Goethes „Wahlverwandschaften“. Seit 1998 Mitglied im BPE e.V. Veröffentlichung von Beiträgen, Romanen und Erzählungen. Debüt: Camilles Schatten (Brandes & Apsel, 2005). 2017 und 2021 Arbeitsstipendien vom Land Hessen. Februar 2022 Veröffentlichung des Autorenratgebers „Kreativ und mutig. Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen“ (Antheum Verlag). [www.susanne-konrad.de](http://www.susanne-konrad.de)

Wochenendseminar in Bochum: 17./18.06.2023

## **Kreativer Protest - wie wir uns wirksam wehren und die Welt verbessern können**

Kleine Aktionen mit großer Wirkung: Wie wir es schaffen, auch in kleinen Gruppen und mit wenig Aufwand unsere Forderungen sichtbar zu machen.

Demos, Infostände... ja, das geht, aber wen interessieren die denn wirklich? Gibt es keine anderen, kreativeren Ideen für Aktionen, die dann auch mehr wirken? Doch die gibt es - und in unserem Wochenendtraining wollen wir viele davon kennenlernen und auch ausprobieren. Es geht um ganz einfache Mittel, die völlig legal und im Alltag immer möglich sind - von Kreidemalen bis zum wunderschön nutzbaren § 25 Absatz 2 der Straßenverkehrsordnung. Wir wollen kennenlernen, was das Versammlungsrecht hergibt. Hinzu kommen Kommunikationsguerilla, verstecktes Theater und einiges mehr. Nach dem Wochenende habt ihr hoffentlich einige Ideen und einiges Wissen mehr im Kopf, wie ihr Euch besser wehren oder die Welt ein Stück besser machen könnt.

**Referent: Jörg Bergstedt** (58 J.): Er ist seit fast 45 Jahren als Aktivist unterwegs. Er hat viele der Aktionsmethoden selbst entwickelt, die heute vielerorts politischen Protest wirksamer machen. Von ihm stammen Bücher wie „Direct Action“, „Anti-Auto-Aktionsbuch“ und „Provoziert!“. Einige Jahre hat er auch Antipsychiatriegruppen unterstützt. Von ihm stammt die Bilderschau „Pippi im Folterland“ (auf YouTube einsehbar).

Wochenendseminar in Bochum

## **Selbsthilfe Crash Kurs**

### **Selbsthilfe - Warum? Wieso? Weshalb?**

Grundsätzliches zur Selbsthilfe, Möglichkeiten und Grenzen - wie finde ich Selbsthilfegruppen in meiner Stadt oder meiner Region? Was brauche ich, wenn ich selbst eine Gruppe gründen möchte? Grundpfeiler der Psychiatrie-Kritik und was hat die UN-Behindertenrechtskonvention eigentlich mir als Psychiatrie-Erfahrenen zu tun?

### **Krise! Was nun?**

Kann ich mich auf eine akute Krise vorbereiten? Was mache ich dann eigentlich? Was gibt es? Worin bestehen Vor- und Nachteile?

Die Patientenverfügung für die Psychiatrie - wie funktioniert das? Wie kann ich eine Vorsorgevollmacht nutzen und was muss ich beachten?

### **Wer nimmt gerne Tabletten?**

Psychopharmaka: Wirkung, Möglichkeiten und Nachteile. Wie kann Reduzieren oder komplettes Absetzen gelingen und wie vermeide ich typische Fehler?

**Referent: Martin Lindheimer** (42 J.): Seit 2002 in der Selbsthilfe aktiv. Derzeit sachkundiger Bürger im Beirat für Inklusion und Menschenrechte des LVR und Fachreferent für Psychiatrie bei

der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe. Ausgebildet als Kaufmann IHK (2007), Peer-Berater (2015) und Sozialarbeiter B.A. (2022).

2 Tagesseminare in Münster und Köln

## **Resilienz**

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwierig erlebter Lebenseinflüsse gestärkt aus einer Situation hervorzugehen. Manche Menschen fühlen sich mit dem, was sie erleben, überfordert. Wie kann es gehen und gelingen, aufzustehen oder Dingen nachzugehen, die einem gut tun, wenn andere sagen, dass es falsch wäre? Resilienz ist kein Seelentröster, dass es doch irgendwie gut geht in diesem Leben, sondern ein sich bewußt werden über Möglichkeiten und eine innere Einstellung, nicht gleich aufzugeben.

Dieses Seminar eignet sich auch für psychiatrie-erfahrene Menschen, die bereits das Seminar im Vorjahr besucht haben.

**Referentin: Sabine:** Seit 13 Jahren in der Selbsthilfe Bochum aktiv. Zur Zeit ist es mir u.a. wichtig, in einem unserer Projekte einen Menschen, der in einem unserer Krisenzimmer gelebt hat, langfristig zu begleiten.

Tagesseminar in Köln

## **Allgemeine Teilnahmebedingungen**

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Aber die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist die Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldung bei Annette (annette.nrw@gmx.de oder Tel.: 0175-5945501). Für eine verbindliche Anmeldung sind 10,00 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW e.V. Konto zu überweisen. Diese 10,00 € werden während des Seminars zurückgezahlt - sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW e.V.: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00, BIC: BFSWDE33XXX. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige - billigste Möglichkeit - kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.