

Seminare 2026 für Psychiatrie-Erfahrene

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Ex-it - Das psychiatrische System verlassen

In diesem Seminar steht Selbstbestimmung im Vordergrund. Zu Beginn wird gemeinsam der Seminarinhalt festgelegt, sodass die Themen an den Interessen orientiert sind. Es geht um den selbstbestimmten Umgang mit psychiatrischer Behandlung und den eigenen Krisenerfahrungen, die im Idealfall ganz ohne professionelle Hilfe unter Kontrolle gebracht werden können. Thematisch werden gesetzliche Betreuung, Vorausverfügung und risikoarmes Reduzieren von Psychopharmaka behandelt. Kommunikation mit professionellen Helfern und der Aufbau eines persönlichen Hilfenetzwerkes sind ebenfalls Inhalte, die während des Seminars behandelt werden können. Die Teilnehmer lernen, ihre Rechte und Möglichkeiten innerhalb und außerhalb des Systems zu erkennen. Zudem werden praktische Strategien zum verantwortungsvollen Umgang mit eventuell auftretenden Krisen gemeinsam besprochen und vertieft. Dabei ist das Erfahrungswissen von essentieller Bedeutung und der Austausch innerhalb der Gruppe steht klar im Vordergrund. Ziel ist, den Umgang mit dem psychiatrischen System selbstbestimmt zu gestalten.

Referent: Felix von Kirchbach (41 J.): Er kam erstmals als Teenager unfreiwillig in die Psychiatrie. Seitdem sucht er nach Wegen und Mitteln, Krisen eigenständig zu meistern und dem psychiatrischen System fernzubleiben. Er ist langjähriges Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. und gehört weiterhin zu den aktiven Experten in diesem Bereich. Derzeit absolviert er seinen Master in Psychologie mit dem Schwerpunkt Beratungspsychologie. Fünf Jahre lang war er festes Mitglied des Beratungsteams des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. Sein Erfahrungsschatz verbindet persönliche Praxis, wissenschaftliche Ausbildung und langjährige Selbsthilfearbeit.

Wochenendseminar am 9./10.05.2026 in Bochum

Körper lügen nicht - den Körper als Wegweiser entdecken

All unsere Erfahrungen sind tief im Körper gespeichert. Er trägt Weisheit, innere Botschaften und feine Hinweise in sich und zeigt uns, was gesehen, gefühlt und verstanden werden möchte. Dieses Seminar lädt dich ein, deinen Körper als wertvolle Ressource neu zu entdecken. Durch achtsame Wahrnehmung und Körperübungen erforschen wir unsere Empfindungen, Emotionen und Bedürfnisse und lernen, ihnen bewusster zu begegnen. Wir üben, uns selbst mit Mitgefühl zu begleiten und Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln. Körperliche Signale werden dabei als Ausdruck von Schutzreaktionen des Nervensystems verstanden, die wir sanft regulieren lernen können. Die körperorientierte Gestaltarbeit schafft dabei einen sicheren Raum, in dem neue Erfahrungen, mehr Lebendigkeit und persönliche Entwicklung entstehen dürfen. Dein Körper wird so zum Schlüssel für Heilung, Klarheit und Selbstvertrauen.

Für die Teilnahme ist eine gewisse innere Stabilität notwendig, damit diese Arbeit stärkend und unterstützend wirken kann. Zieh gerne lockere, gemütliche Kleidung an, in der du dich wohlfühlst.

Referentin: Marie Stroka (32 J.): Durch eine persönliche Krise entdeckte ich den Körper als wertvolle Ressource für meinen Heilungsweg. Seitdem dient er mir als Schlüssel für ein lebendigeres Leben. Als Sozialarbeiterin und körperorientierte Gestalttherapeutin verbinde ich persönliche Erfah-

rung mit fachlicher Kompetenz, um Menschen Stück für Stück wieder in ihre eigene Kraft zu begleiten.

2 aufeinander aufbauende Tagesseminare am 6.06.2026 und am 27.06.2026 in Köln

Offener Dialog - Netzwerkerfahrung in akuten Krisen

Offener Dialog denkt Krisen im Netzwerk. Die Erfahrung zwischen Menschen, das Zwischenmenschliche, kann sehr schwer oder auch unerträglich werden. Und ebenso ist es das Zwischenmenschliche, was im Zweifelsfall trägt. Wir lösen uns von der Idee der Distanzierung, die einen besseren Überblick erlauben würde, sondern gehen hinein in die ethische Situation, auch in das ethische Dilemma, das einer Krise innewohnt. Wir gehen nach Hause, in die Netzwerke, in die Themen, in den Moment. Das ist die Arbeit mit Offenem Dialog. In diesem Seminar möchte ich die Erfahrungen im Netzwerk in akuten Krisen beleuchten. Wem fällt es leicht oder schwer, das Netzwerk miteinzubeziehen oder mitzudenken? Ich bringe Situationen aus den Jahren meiner Arbeit mit Offenem Dialog mit, um ein Gefühl für diesen reformpsychiatrischen Ansatz und seine Umsetzung zu geben. Und wir wollen uns im Workshop gemeinsam den Raum nehmen, über unsere Netzwerke nachzudenken und über die Möglichkeit, Momente von Dialogförderung in akuten Krisen gemeinsam mit Freunden, Familienangehörigen, Nachbarn zu erleben. Wie funktioniert dann Dialogförderung? Ich gebe einen Überblick.

Referentin: Irene Nenoff-Herchenbach: Diplom-Psychologin. Mitinitiatorin des Vereins Offener Dialog e.V. in Leipzig, dort bis jetzt aktiv in der Krisenbegleitung seit 2016. Seit 2020 Trainerin für Offenen Dialog mit Kursen in Deutschland, Österreich, Italien, Ukraine. Sprecherin im Netzwerk Offener Dialog. Initiatorin Stimmenhörengruppe und Recoverygruppe in Leipzig und jahrelange aktive Beteiligung.

2 Tagesseminare am 29.08.2026 in Köln und am 30.08.2026 in Bochum

Psychopharmaka reduzieren und absetzen - Erfahrungswissen aus einer Online-Selbsthilfegruppe

Viele Menschen nehmen Psychopharmaka über Jahre ein, oft ohne ausreichend über Risiken und Absetzprozesse informiert zu sein. Wenn Betroffene sich beim Reduzieren oder Absetzen von ihren Ärzten nicht (ausreichend) unterstützt fühlen oder ihre Absetzsymptomatik nicht ernst genommen wird, suchen sie Informationen und Austausch im Onlineforum der privaten Initiative Psyab. Im Mittelpunkt des Seminars stehen das Erfahrungswissen aus der Online-Selbsthilfegruppe psyab.net sowie Wege für informierte Selbstbestimmung: Welche Gründe sprechen für eine längerfristige Reduktion in kleinen Schritten? Welche Methoden nutzen Betroffene? Welche Verläufe gibt es, welche Schwierigkeiten können erst nach dem Absetzen auftreten? Vorgestellt wird das Selbsthilfeforum psyab.net als Austauschplattform und als Sammlung von Erfahrungswissen.

Referentin: Iris Heffmann: ist seit vielen Jahren in der Selbsthilfe zum Thema Psychopharmaka reduzieren und absetzen als Moderatorin des Psyab-Forums aktiv und engagiert sich als Vertretung von Betroffenen für Aufklärung und Austausch zum Beispiel durch Vorträge. Sie stellt Erfahrungswerte aus Absetzverläufen und Langzeitfolgen bei Betroffenen vor. Ihr Schwerpunkt liegt auf verständlicher Information und einer sachlichen Perspektive.

Tagesseminar am 12.09.2026 in Köln

Stress lass nach! Stabilität durch Selbstregulation

In diesem Seminar beschäftigen wir uns zwei Tage lang mit dem Thema Stressregulation. Dabei fragen wir: Was macht mir überhaupt Stress? Woran erkenne ich, dass ich gerade viel Stress habe? Wie bin ich, wenn ich Stress empfinde?

Wir lernen, wie wir Stress regulieren können. Was hilft mir, damit mein Stresspegel erst gar nicht so hoch geht? Was hilft, wenn ich im Hochstress bin? Insbesondere am zweiten Tag lernen wir daher verschiedene Entspannungsmethoden kennen, von Progressiver Muskelentspannung über Autogenes Training, Phantasiereisen zum Einschlafen, aber auch viele kleine Körper- und Mentalübungen für den Alltag und zwischendurch. Aus einer breiten Palette unterschiedlichster Übungen könnt ihr euch dann diejenigen aussuchen, die euch besonders gut liegen.

Ziel des Seminars ist, dass ihr eure eigenen Stressreaktionen kennenlernt und konkrete Hilfen bekommt, um mehr Gelassenheit und Entspannung zu erfahren und so den Herausforderungen des Lebens besser begegnen zu können.

Referentin: Jennifer Jäckel (46 J.): M. A. Phil., hat aufgrund ihres eigenen Bedarfs Fortbildungen als Entspannungspädagogin und Resilienztrainerin gemacht und ist Anleiterin für PMR und Autogenes Training. Sie gibt dieses Erfahrungs- und Fachwissen seit vielen Jahren mit großer Freude in Kursen und Coachings weiter.

Wochenendseminar am 26./27.09.2026 in Bochum

WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Klarheit und Entschlossenheit sind die Basis, wenn es darum geht, die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen. Zur Durchsetzung der eigenen Interessen und Entscheidungen ist es wichtig, sich selbst zu klären und zielgerichtet zu handeln. Alltägliche Belästigungen und Übergriffe gegen Frauen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Für die von den Teilnehmerinnen angesprochenen Situationen wie Grenzüberschreitungen im Bekanntenkreis und am Arbeitsplatz oder Angsträume in der Öffentlichkeit, werden individuelle Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Dabei spielen innere Abgrenzung, Körpersprache und Stimme, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken eine wichtige Rolle, um überzeugend aufzutreten.

Referentin: Carola Heinrich (65 J.): Diplom-Sozialwissenschaftlerin, WenDo-Trainerin, Systemischer Coach, Bildungsreferentin mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsstärkung und Kompetenzentwicklung, Koordinatorin der LAG Autonomer Frauenhäuser NRW e.V.

Tagesseminar am 31.10.2026 in Bochum

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.