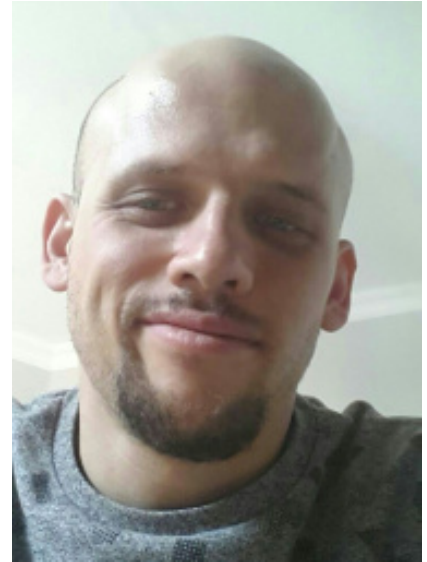




Ex-it - Das psychiatrische System verlassen

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.

Samstag / Sonntag, 9./10. Mai 2026

Ort: Anlaufstelle Westfalen, Herner Str. 406, 44807 Bochum

Jeweils von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

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