Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Nordrhein-Westfalen e.V.

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.

+++ Referentenwechsel +++

Aufgrund beruflicher Veränderungen hat die ursprüngliche Referentin Iris Heffmann die Durchführung des Seminars an Luise und Matthias abgegeben.

Referent/in: Luise X. Und Matthias Seibt: Matthias ist seit Jahrzehnten in der Selbsthilfe zum Thema Psychopharmaka reduzieren und absetzen aktiv. Er hat mehrere Selbsthilfepapiere zu Psychopharmaka und Ver-rücktheit steuern verfasst. Luise hat vor 10 Jahren mit Hilfe des ADFD-Forums (Vorläufer von psyab.net) über 2 Jahre insgesamt 3 verschiedene Psychopharmaka abgesetzt. Beide sind Vorstandsmitglieder im Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Samstag, 12. September 2026

Ort: Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln-Mülheim

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.