

Herzliche Einladung

Seminar für Psychiatrie-Erfahrene

Ver-rücktheiten, Psychopharmaka & Selbsthilfe

Wann: Samstag, 23. September von 10-16 Uhr

Wo: Reha Team Coburg · Rodacher Str. 71 · **96450 Coburg**

Veranstalter:

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE), Wittener Str.87, 44 789 Bochum.

Referent

Matthias Seibt, Psychopharmaka-Berater im BPE

Das Seminar ist kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. **Bitte Anmelden!**
Für Mittagessen ist gesorgt, ebenso für Getränke

Ver-rücktheiten steuern

Immer wieder Ver-rückt-werden kennen viele Psychiatrie-Erfahrene. Dabei gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Möglichkeiten, eigene Verrücktheiten in den Griff zu bekommen und einen Umgang damit zu erlernen. Denn: Jeder Psychiatrie-Aufenthalt ist eine hohe Belastung. Psychopharmaka als alleinige Krisenvorsorge reichen nicht aus. Was genau man tun oder lassen kann, wird im Seminar vermittelt.

Ver-rücktheiten werden psychiatrisch Schizophrenien, Psychosen, Manien oder ähnlich genannt. Der Begriff Verrücktheiten aber ist besser zu verstehen. Um-zu-lernen, mit verrückt-sein umzugehen, braucht es die psychiatrische Diagnosen nicht. Diese helfen dabei wenig weiter.

Grundsätzlich ist man Ver-rücktheiten nicht hilflos ausgeliefert: Man kann selbst einiges tun oder unterlassen. Denn Verrücktheiten ereignen sich in der Regel weder plötzlich, von einem auf den anderen Moment, noch ereignen sie sich völlig grundlos.

Infolge von schwerwiegenden oder alltäglichen Ereignissen können Sorgen und Nöte, die über einen längeren Zeitraum andauern, erst krisenhafte Anzeichen und später ein verändertes Erleben auslösen. In der Selbsthilfe haben viele gelernt, in diesen Phasen eigenverantwortlich gegenzusteuern, um nicht wieder durch eine weit entwickelte "Psychosen, Manien und ähnliches" in eine psychiatrisch - stationäre (Zwangs-)Behandlung zu geraten.

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Die psychiatrische Behandlung beschränkt sich lediglich auf das medikamentöse wegdämpfen einer Wahrnehmung oder eines verrückten Benehmens, ein effektiver Schutz vor neuerlichen Krisen wird aber nicht vermittelt.

Vielmehr besteht die Gefahr, dass die Entlassenen die Psychopharmaka als einziges und ausreichendes Mittel gegen "Psychosen, Manien und ähnliches" verstehen und nicht einmal auf den Gedanken kommen, selbst etwas ändern und eigenverantwortlich steuern zu können.

Psychopharmaka selbständig dosieren

Es ist in längst bekannt, wie schädlich ein dauerhafter Konsum von Psychopharmaka sein kann. Trotzdem wird zu viel über viel zu lange Zeit verordnet. Ein herunterdosieren oder absetzen wird psychiatrischer Seite sehr selten in Betracht gezogen. Dabei sollten der Verlust von Lebensqualität, die vielen Einschränkungen und die enormen Kosten dafür Argument genug sein. "So viel wie nötig und so wenig wie möglich" - Doch wie komme ich dahin, wenn der Psychiater sich weigert, mich zu unterstützen? Wie setze ich möglichst sachgemäß Psychopharmaka herunter?

Willkommen zur Sichtweise der Selbsthilfe

Weitere Informationen unter www.psychopharmaka-und-verruecktheiten.de

Anmeldung:

Selbsthilfe Gruppe SEHICO in Coburg

Martina Heland-Graef 0176/45616169 oder Evelyn Galle 0177/3506001 oder per E-

Mail: sehico@gmx.de

Anfahrt:

Hauptbahnhof CO:

am ZOB (neben BHF)

mit Linie 1 fahren

Zeiten: 08:28 / 08:58 / 09:28/ 09:58

Ausstieg Bertelsdorfer Weg

zurück zum Bahnhof:

15:09 / 16:09 / 17:06 / 18:09

Mit dem Auto:

B4 von Bamberg oder

A73/B4 Ausfahrt

Coburg-Neuses,

zur ARAL-Tankstelle fahren (ein paar Meter neben den Abfahrten)

**Veranstaltung ist direkt bei der ARAL-Tankstelle,
ausreichend Parkplätze vor dem RehaTeam vorhanden**

Förderer: BARMER Krankenkasse

