

## 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 <https://bpe-online.de> / PSYCHOPHARMAKA und

<http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de> / Psychopharmaka und Ver-rücktheit

finden sich 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** (62 J.): Er ist seit 1991 in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener aktiv. Seine Spezialgebiete sind Psychopharmaka und Rechte Psychiatrie-Erfahrener.



**Samstag, 23. April 2022, 10:00 – 17:30 Uhr**

**Ort: Seminarraum im Souterrain des Nussknacker-Hauses**

**Wichmannstraße 4 Haus 2, 22607 Hamburg**

**Teilnahme:** Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei.

Mittagspause – Selbstverpflegung außer Haus

**Anmeldung:** verbindlich bis 18.04.2022, mail: [info@lpe-hamburg.de](mailto:info@lpe-hamburg.de)

Tel: 040 – 85 50 26 74 Post: LPE e.V., Wichmannstraße 4 Haus 2, 22607 HH