

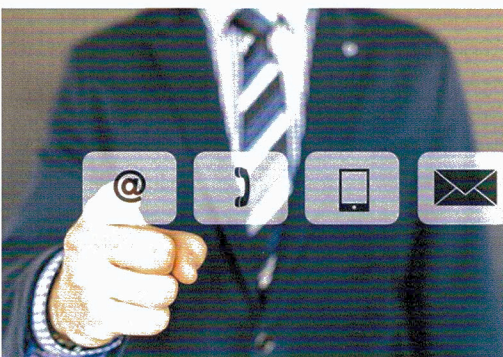
Infobrief

In Würde zu sich stehen



Eine Demonstration von psychisch erkrankten Menschen, wie von anderen diskriminierten Gruppen, ist noch Zukunftsmusik. Aber wir wollen beginnen, dass wir besser Stigmatisierung und Diskriminierung begegnen können. Dazu bilden wir derzeit zusammen mit Prof. Dr. Rüsç von der Uni Ulm, 15 Personen als Trainer aus, die dann unseren Mitgliedern Schulungen anbieten "in Würde zu sich stehen" und ihnen zu helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, wem sie ihre Erkrankung offenlegen. Dabei wird auch das Selbstwertgefühl trainiert und verhindert, dass man sich selbst schlecht macht.

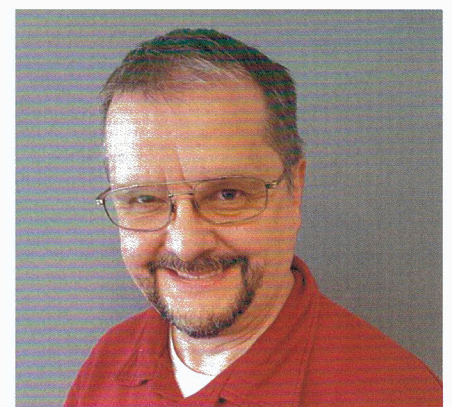
So kommunizieren wir mit Ihnen



Damit Sie immer wissen, was wir so alles für Sie tun, kommunizieren wir auf verschiedenen Kanälen mit Ihnen: Herzstück dabei ist natürlich unser Internetauftritt, der ständig aktualisiert wird. Einmal im Monat versenden wir per E-Mail einen Newsletter. Die wichtigsten Inhalte fassen wir 2x im Jahr in einem gedruckten Infobrief zusammen. Sie halten gerade einen in ihren Händen. Über Facebook, unsere Whats-App-Gruppe und unsere vielen Veranstaltungen, haben es auch Sie leicht, mit uns ins Gespräch zu kommen.

Wir setzen uns für Sie ein

Der LVPEBW ist die fachlich und politisch anerkannte Interessenvertretung für alle psychiatrieerfahrenen Menschen in Baden-Württemberg.



Hallo zusammen,

heute präsentieren wir Euch unseren neuen Infobrief, der vor allem für unsere Mitglieder gedacht ist, die kein Internet haben und deshalb unsere Website nicht aufrufen können. Wir hoffen natürlich, dass er gleichzeitig auch noch weitere Personen erreicht. Wir freuen uns sehr über die vielen Rückmeldungen, dass das Erscheinungsbild des LVPEBW und seine Wirkung sich sehr zum Positiven entwickelt haben. Darüber hinaus haben wir etliche neue Aktivitäten gestartet. Es macht auch wieder Freude im LVPEBW-Vorstand zusammenzuarbeiten und jede*r bringt sich entsprechend ihrer bzw. seiner Fähigkeiten und aktuellen Möglichkeiten ein. In diesem Sinne wünsche ich Euch einen schönen Sommer und dass Ihr gesund und munter das Leben genießen könnt.

Herzliche Grüße

RAINER HÖFLACHER (1. Vorstand)



Harald Metzger ist neuer 2. Beisitzer

Der Vorstand des LVPEBW ist endlich komplett: Harald Metzger aus Stuttgart nimmt den noch offenen Platz als 2. Beisitzer ein. Die satzungskonforme Bestellung war notwendig geworden, da unser 2. Vorstand, Horst Grässlin, gerade beruflich sehr eingebunden ist. Harald Metzger ist 57 Jahre alt und sowohl Betroffener als auch Angehöriger. Er ist bei uns ein aktives Mitglied und dabei in einigen Arbeitsgruppen des LVPEBW zuverlässig tätig. Er selbst hat sich nach seiner Krankheit immer mehr in der Bürger- und Selbsthilfe engagiert, z.B. im Treffpunkt Süd in Stuttgart und er ist auch 2. Sprecher der IPE Stuttgart.

Der Grund für sein Engagement: Ihm hat Selbsthilfe nach seinem Klinikaufenthalt maßgeblich geholfen – und nun gibt er wieder etwas davon an andere zurück. Da er in Stuttgart wohnt, haben wir mit unseren Vorstandsmitgliedern jetzt nicht nur die verschiedenen Himmelsrichtungen in Baden-Württemberg abgedeckt, sondern nun auch jemand in der Mitte.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

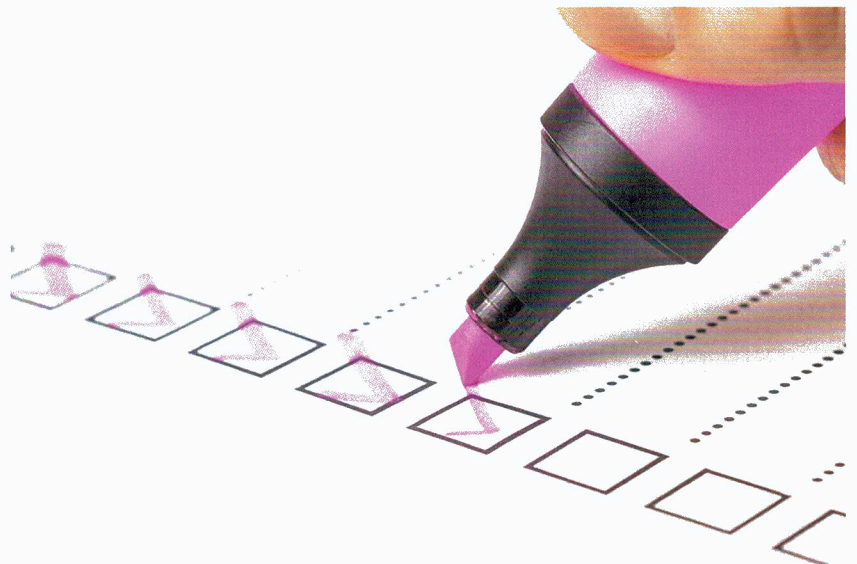
Arbeitsschwerpunkte 2019

Hier erhalten Sie eine Übersicht unserer Arbeitsschwerpunkte für das Jahr 2019: Zu diesen Schwerpunkten gehört die Vernetzung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen zur seelischen Gesundheit und von seelisch erschütterten Menschen, die Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit, die Durchführung von Projekten zum Thema seelische Gesundheit, Stellungnahmen und Beratungen.

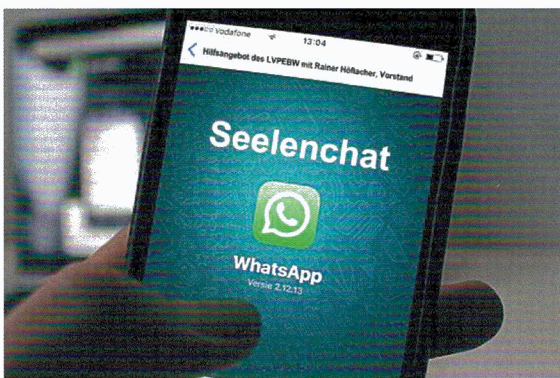
Wir wollen ein starkes und tragfähiges Netzwerk Psychiatrieerfahrener aufbauen, durch gemeinsame Treffen, Einzelkontakte und Auftritte in der Fachöffentlichkeit.

Wir setzen uns für mehr Beteiligung von Betroffenen ein – so werden wir ein gemeinsames Projekt mit den Landesverband der Angehörigen durchführen, um die Selbsthilfe in der Gemeindepsychiatrie zu stärken.

Die Stationsäquivalente psychiatrischen Akutbehandlung (StäB) – welche die Behandlung daheim ermöglicht, werden wir bei der Umsetzung begleiten. Um die Rechte Psychiatrieerfahrener zu stärken, werden wir Informations-, Beratungs- und Beschwerdestellen (IBB-Stellen) fördern und dort mitarbeiten. Die Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes (BTHG) werden wir (u.a. in Gremien) mitgestalten. Die Behandlungsqualität in Psychiatrien kontrollieren und verbessern wir durch die Mitarbeit in den Besuchskommissionen.



Neues Beratungsangebot: SeelenChat über WhatsApp-Gruppe



Mit dem SeelenChat bietet der Landesverband Psychiatrieerfahrener Baden-Württemberg (LVPEBW) einen persönlichen WhatsApp-Austausch bzw. eine WhatsApp-Gruppe an, in der man sich entweder persönlich beraten lassen oder aber auch in der WhatsApp-Gruppe mit mehreren Psychiatrieerfahrenen in Kontakt kommen kann. Admin des SeelenChats ist unser Vorstand Rainer Höflacher.

Der SeelenChat ist über eine eigene Domain über www.seelenchat.de erreichbar, wurde aber in die Website www.lvpebw.org/kontakt/seelenchat eingebunden.

Wir freuen uns, wenn ihr diese Information an andere Psychiatrieerfahrene weitergibt, damit möglichst viele den SeelenChat nutzen können. Teilnahme am SeelenChat über die Telefonnummer 0176-72986355.

"Wenn du das Glück wärst, würdest du bei dir anklopfen?"

Ein nachdenkenswerter Satz, gerade für Menschen wie wir, die oft nicht gerade vom Glück verwöhnt werden.

So reduziert man seine Neuroleptika



Ein Reduzieren ist immer möglich, auch bei Personen mit mehreren psychotischen Krisen. Das Reduzieren erhöht zwar die Gefahr, in psychotische Krisen zu geraten. Die Lebensqualität wird aber erheblich besser. Bei Einnahme mehrerer Wirkstoffe sollte man zur gleichen Zeit nur 1 Medikament reduzieren. Leider gibt es die niedrigen Dosierungen (max. 10%-Schritte) oft nicht und nur manche Tabletten sind teilbar. Aber manche Wirkstoffe gibt es auch in Tropfen und Psychiater können auch Kapseln verordnen mit Wirkstoff- und Dosisangabe. Die Apotheken sind dann verpflichtet, diese Kapseln herzustellen und bei Bedarf mit dem Psychiater Rücksprache zu halten. Eine unserer Arbeitsgruppen beschäftigt sich mit diesem Thema und sucht noch Interessierte. Möchten Sie mitmachen, dann melden Sie sich bitte bei uns.

René Müller organisiert wieder IBB-Kurse

Eine Mitarbeit in einer örtlichen IBB-Stelle ist eine gute Möglichkeit für Psychiatrieerfahrene, sich etwas Geld zu verdienen. Unser rühriges Vorstandsmitglied, René Müller, organisiert wieder Kurse zur Qualifizierung für die Mitarbeit in einer IBB-Stelle. Der Vertiefungskurs findet ab 22.10.19 in Wiesloch statt, ein neuer Grundkurs wird voraussichtlich im Januar 2020 stattfinden. Interessierte können sich bei uns melden.

Rückblick Regio 2019



Rundum zufrieden sind wir mit dem Ablauf und den Besucherzahlen unserer Regio 2019 in Stuttgart. Thema in diesem Jahr war der „Verantwortungsvolle Umgang mit Psychopharmaka“.

Der erste Tag stand jedoch im Zeichen der Mitgliederversammlung, bei der unser Vorstand einstimmig und mit Lob von den Mitgliedern entlastet wurde. Der zweite Tag begann mit mehreren Vorträgen zum Thema Umgang mit Psychopharmaka. Hauptredner dabei war der bekannte Psychiater Dr. Jann Schlimme, der seine Patienten bei der Medikamentenreduktion begleitet oder sogar zu einem Leben ganz ohne Medikamente führt. Seinen Vortrag vervollständigte ein anschaulicher Bericht einer Betroffenen, die über ihre eigenen Erfahrungen bei der Medikamentenreduktion berichtete.

Am Nachmittag konnten die Teilnehmer in insgesamt acht Workshops rund um das Tagungsthema mitarbeiten.

Abschluss der Veranstaltung bildete die Verlesung eines Manifestes über den verantwortungsvollen Umgang mit Psychopharmaka in der psychiatrischen Versorgung. Sie finden es hier auf der letzten Seite.

Unsere neuen Prospekte mit Bildern von Edvard Munch



Für unsere Öffentlichkeitsarbeit stehen uns ab sofort neue Prospekte zur Verfügung. Unter verschiedenen Vorschlägen, hat sich der Vorstand für eine Version entschieden, die Bilder des bekannten norwegischen Malers Edvard Munch zum Thema „Psychischer Schmerz“ zeigen. Auch die Texte wurden überarbeitet und gekürzt. Sie behandeln unsere Ziele und wie wir Interessenvertretung für Psychiatrieerfahrene verwirklichen. Zum ersten Mal kamen die neuen Prospekte bei der Bundesgartenschau in Heilbronn in Einsatz.

Manifest zum verantwortungsvollen Umgang mit Psychopharmaka



Höhepunkt der Regio 2019 war die Verlesung eines Manifestes (öffentliche Erklärung), in dem wir unsere Sichtweise bzw. die Sichtweise der psychisch erkrankten Menschen zum verantwortungsvollen Umgang mit Psychopharmaka in der psychiatrischen Versorgung übersichtlich darlege n:

1 Ausgewogene Beratung

Wir erwarten, dass in Beratungsgesprächen und in Infomaterialien zur Medikation umfassend aufgeklärt wird: Nicht nur über die erwünschten Wirkungen von Antidepressiva und Neuroleptika, sondern auch gleichrangig über die Risiken und unerwünschten Nebenwirkungen kürzerer und längerfristiger Behandlungen.

2 Kein Zwang oder Druck zur Einnahme

Die Bereitschaft zur Einnahme von Antidepressiva und Neuroleptika ist Ergebnis einer individuellen Abwägung von Vor- und Nachteilen. In der Behandlung psychisch belasteter Menschen soll deshalb weder Zwang ausgeübt, noch Druck erzeugt werden, um die Betroffenen zur Einnahme von Psychopharmaka zu bewegen. In einem partnerschaftlichen Umgang gilt der Grundsatz "verhandeln statt behandeln".

3 Niedrigdosierung und langsames Aufdosieren

Gerade bei akuten Psychosen werden Neuroleptika immer noch oft viel zu hoch dosiert. Wir vertreten das Prinzip der möglichst niedrigen Dosierung und bei Bedarf des langsamen Aufdosierens wenn nötig über Wochen, um behutsam die minimale Behandlungsdosis zu finden. Wir wünschen uns Geduld und Verständnis, wenn es dann länger dauern sollte.

4 Abrechnungsziffern für Begleitung von Reduktions- oder Absetzprozessen

Patienten muss qualifizierte Unterstützung beim Reduzieren bzw. Absetzen der Psychopharmaka angeboten werden. Dazu ist es erforderlich, dass Fachärzte den erhöhten Aufwand in der Begleitung von Reduktions- oder Absetzprozessen von Psychopharmaka explizit mit entsprechenden Abrechnungsziffern bei den Krankenkassen abrechnen können.

5 Fachwissen über Reduzieren o. Absetzen als Teil der Aus- und Weiterbildung

Fachwissen über Wege des Reduzierens und Absetzens von Psychopharmaka muss verbindlicher Teil in der beruflichen Weiterbildung von Ärzten sein.

6 Weniger Einflussnahme der Pharmaindustrie, mehr unabhängige Forschung

Die für die Patienten schädliche Einflussnahme der Pharmaindustrie auf die Verschreibungspraxis von Fach- und Hausärzten durch massive Werbung und die interessengeleitete Verwendung von Forschungsergebnissen muss beendet werden. Stattdessen ist verstärkt eine unabhängige Forschung zu fördern.

7 Einbezug der Angehörigen

Angehörige sollten wo immer möglich aktiv in die Behandlung und Begleitung einbezogen werden. Voraussetzung dafür ist die Zustimmung des Betroffenen. Auch Angehörige müssen über die Wirkungen und Nebenwirkungen, aber auch über die Grenzen von Psychopharmaka informiert werden.

8 Behandlungsvereinbarungen nutzen

Es ist ratsam, eine Behandlungsvereinbarung zwischen Klinik und Patient zu erstellen. In ihr können aus bisherigen Erfahrungen Hinweise zur hilfreichen Medikation, aber auch zur Ablehnung bestimmter Behandlungsformen gegeben werden.

„Mancher Mensch hat ein großes Feuer in der Seele, und niemand kommt, um sich daran zu wärmen.“

Vincent van Gogh
(1853 - 1890), holländischer Maler

Wir geben Ihnen eine laute Stimme!

Selbst wenn man vorsichtige Schätzungen zugrunde legt, kann man in Baden-Württemberg von ca. 2 Millionen Menschen mit vergangenen, derzeitigen oder zukünftigen psychischen Beeinträchtigungen ausgehen. Eine tägliche Diskriminierung und Stigmatisierung ist eher die Regel als die Ausnahme.

Eine der wenigen Organisationen, der diesen Menschen eine Stimme gibt, ist der Landesverband Psychiatrieerfahrener Baden-Württemberg e. V.

Werden Sie jetzt kostenlos im LVPEBW Mitglied!

Möchten Sie Mitglied werden, dann nehmen Sie formlos mit uns Kontakt auf oder verwenden Sie den Mitgliedsantrag auf unserer Homepage www.lvpebw.de. Die Mitgliedschaft ist für Privatpersonen kostenlos. Selbsthilfegruppen zahlen einen geringen Jahresbeitrag, den sie selbst wieder im Rahmen ihrer Förderung von den Krankenkassen zurückerhalten. Somit ist dies für eine Selbsthilfegruppe ein neutraler Posten. Fördermitgliedschaften sind auch möglich und sehr willkommen.



Impressum: LVPEBW e.V., Vereinsregister Freiburg im Breisgau
Nummer VR 260749, Yorckstraße 27, 89077 Ulm,
E-Mail: kontakt@lvpebw.de, Web: www.lvpebw.de
verantwort. im Sinne des Pressegesetzes: Rainer Höflacher

Fotonachweis: eigene, Pixabay