

Seminare 2019 für Psychiatrie-Erfahrene

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Mit Suizidgedanken leben

In Deutschland nehmen sich etwa 10.000 Menschen jährlich das Leben. Mindestens 100.000 Menschen überleben einen Suizidversuch. Knapp 10% aller Menschen denken irgendwann in ihrem Leben einmal ernsthaft über Suizid nach. Suizidalität ist also viel verbreiteter als oft angenommen. Millionen von Menschen kennen den Schmerz, die Leere oder die Hoffnungslosigkeit, die uns dazu bringen, nicht mehr leben zu wollen. Es ist schwierig und nahezu unmöglich, offen über Suizidgedanken zu reden – denn Suizid ist nach wie vor ein gesellschaftlich tabuisiertes und stark angstbesetztes Thema. Der Workshop **Mit Suizidgedanken leben? Suizidalität und Selbsthilfe** möchte Menschen zusammenbringen, um über Suizidgedanken zu sprechen. Er möchte einen Raum öffnen, in dem dies möglich ist, ohne pathologisiert, stigmatisiert oder ausgegrenzt zu werden. Im Zentrum des zweitägigen Workshops steht der Austausch und die Nutzbarmachung eurer Erfahrung. Themen werden u.a. sein: Eigenes Verhältnis zu Suizidalität – Suizidalität von innen und von außen – Hilfreicher vs. nicht hilfreicher Umgang – Suizidalität in der Selbsthilfe – Erfolgreiche Konzepte – Krisenpläne. Selbsthilfegruppen sollen in die Lage versetzt werden, einen für sie passenden Umgang mit Suizidgedanken, Suizidalität und Suizid zu entwickeln.

Referentin: Kristina Dernbach ist Expertin aus Erfahrung mit besonderem Interesse an einem guten Umgang mit suizidalen Krisen. Sie war seit jeher eine schlechte Patientin und hat sich mittlerweile als unheilbar selbst entlassen. Kristina ist seit 5 Jahren in der Psychiatrie-Erfahrenen-Selbsthilfe aktiv und leitet das BPE-Projekt „Suizidalität und Selbsthilfe“.

Referentin: Prinzessin Karlheinz* kennt das professionalisierte Hilfesystem aus diversen Perspektiven und ist auf der Suche nach eigenen Wegen, mit Lebensuntiefen umzugehen. Vernachlässigt dabei unter Umständen wichtige wissenschaftliche Faktoren wie Evidenzbasierung und die Regeln der Kunst. Hat auf diese Weise sogar Erfahrung mit Selbsthilfegruppen sammeln können und ist dem Humor, trotz aller Lebensschwere, nicht ganz abgeneigt.

Termin: Wochenendseminar: 27./28. April 2019 in Bochum

Schreib's auf! - Schreiben als Weg zu innerer Stärkung

Ob es der innere Kritiker ist, Zukunftssorgen oder negative Gedanken, die uns nicht mehr loslassen: was uns auf dem Herzen liegt, kann uns manchmal vollkommen vereinnahmen, wir fühlen uns als würden wir nur noch auf ein und derselben Stelle laufen. Im Seminar zeige ich euch Schreibmethoden mit deren Hilfe ihr zu eurer inneren Stärke finden könnt und mehr Selbstliebe und positives Denken praktiziert. Schreibend werden wir zusammen negative Gedankenmuster verändern, eine positive Einstellung zu uns selbst und zu anderen entwickeln und uns auf das konzentrieren was uns wichtig im Leben ist. Alle Methoden könnt ihr leicht im Alltag anwenden und Ihr braucht keinerlei Schreiberfahrung.

Referentin: Ich bin **Christina** (27 J.) und schreiben war für mich seit meinem Teenager-Alter mein Weg mit mir selbst und meiner Außenwelt umzugehen. Nach einer Krise während meines Psychologiestudiums habe ich verstanden wie heilsam es sein kann zusammen in einer Gruppe zu schreiben. Seit 2017 leite ich die wöchentlich stattfindende Selbsthilfegruppe „Schreib's dir von der Seele“ in der Anlaufstelle Köln-Mülheim des Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. Seit 2018 bin ich auch eine der beiden Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppe „Junge Psychiatrieerfahrene Köln“ (JPEK).

Termine: 2 Tagesseminare: 1. Juni 2019 in Köln und 8. Juni 2019 in Aachen

Radikale Selbsthilfe

„Das Private ist politisch und das Politische ist privat.“ Ebenso wie keine Abgrenzung zwischen Normal und verrückt sinnvoll scheint, gibt es keine Abgrenzungen zwischen „Innen“ (Individuum) und „Außen“ (gesellschaftliche Verhältnisse). Diese Bereiche bedingen sich wechselseitig.

Das Seminar widmet sich der Reflexion und Selbsthilfe in einer gewalttätigen, kapitalistischen, ver-institutionalisierten... Welt. Möchte einladen, sich mit auf eine Reise zu begeben, in die 70-iger Jahre, nach Amerika, in uns Selbst und in utopische Winkel. Auf der Suche nach versteckten, verwilderten und vergessenen „Wissensschätzen“, die (wieder) entdeckt, entwickelt und kultiviert werden wollen. Machtverhältnisse, Sprachverbote, „Symptome“, Kommunikationsformen, Beziehungsfähigkeiten, „soziale Verkümmern“ etc. werden eine Rolle spielen.

Radikal („an der Wurzel packen“) -für eine Welt in der wir leben wollen und können.

Referentin: Juli, 31 J.. Ich hab Kunsttherapie studiert, mich die letzten Jahre in der Psychiatrie-kritischen-Gruppe Bremen betätigt und bin seit kurzem Patientenfürsprecherin für die forensische Psychiatrie in Bremen. Für Schutzräume, Solidarität und eine lebbare Welt ohne Institutionen und Staatsgewalt.

Termin: Wochenendseminar: 29./30. Juni 2019 in Köln

Junge Psychiatrie-Erfahrene tauschen sich aus

Dieser Workshop bietet Raum zum Austausch für die jüngeren Psychiatrie-Erfahrenen unter uns (bis 35 J.). Wir wollen mit euch unsere jeweiligen Erfahrungen mit der Psychiatrie, aber auch mit dem, was davor war und was das Leben danach für uns bereithält, was außerhalb der Psychiatrie über uns gedacht und mit uns gemacht, wird kritisch hinterfragen. Dafür werden wir uns zwei ganze Tage Zeit nehmen, denn wir bringen euch einige neue, ver-Rückt-verRückende Konzepte und Gedankenspiele mit, um die eigene Psychiatisierung mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Außerdem wollen wir auch einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft werfen und überlegen, wie wir gut für uns selbst sorgen können – beim kreativen „Mad Maps“ Basteln. Lasst euch überraschen und inspirieren und vor allem: kommt und nehmt euch eine Portion Lebensfreude und Stärkung mit – denn das Leben ist zu lang, um es dem Hilfesystem zu überlassen ;-

Referentin: Sonja (33 J.), wurde vor fünf Jahren psychiatrisiert, hat sich –mit Hilfe anderer engagierter Psychiatrie-Erfahrener – aus dem psychiatrischen System herausgekämpft und studiert jetzt wieder: diskriminierungskritische Bildungswissenschaften. Wenn sie sich nicht gerade in theoretischen Höhenflügen befindet oder utopischen Visionen über eine bessere Welt (nicht nur) für psychiatrisierte Menschen hingibt, strickt sie, spielt mit ihren Pflanzen oder meditiert.

Referentin: Yvonne (34 J.) Leben wurde als sie 21 war auf den Kopf gestellt. Trotz Psychiatrie-Erfahrung hat sie ihr Studium der Kunst-, Kultur- und Arbeitswissenschaften abgeschlossen. Innerhalb der psychiatrischen Hilfesysteme hat sie sich vor allem der Kunst (weniger der Arbeit) gewidmet. Sie hat aber die Hoffnung längst nicht aufgegeben, auch außerhalb der Hilfesysteme noch ein passendes (Arbeits-)Plätzchen für sich zu finden. Sie hat sich auf den Weg gemacht, ihr Recht auf ein Leben in Würde und Zufriedenheit einzufordern. Und wenn das schwer wird, malt sie ihre Bilder umso bunter.

Termin: Wochenendseminar: 24./25. August 2019

Selbstbehauptung - Der Seele den Rücken stärken

Seelische Krisen und Erkrankungen beeinflussen das Selbstwertgefühl und schwächen das Selbstbewusstsein. In diesem dreiteiligen Kurs zum Thema Selbstbehauptung sollen Strategien, Übungen und theoretische Hintergründe helfen, sich selbst besser zu verstehen, anzunehmen und somit sich selbst besser behaupten zu können.

Referentin: Sandy Drögehorn: Expertin aus Erfahrung, EX-IN Genesungsbegleiterin und Teil des Teams der Anlaufstelle Köln. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie sehr das Selbstwertgefühl leiden kann und welche Möglichkeiten es gibt, für sich selbst wieder einzustehen und aufrecht behaupten zu können.

Termine: Dreiteiliger Kurs: 14./21./28. September 2019 in Köln

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Aber die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist die Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldung für die Seminare „Mit Suizidgedanken leben“, „Schreib‘s auf!“, „Radikale Selbsthilfe“ und „Junge Psychiatrie-Erfahrene tauschen sich aus“ bei Annette (annette.nrw@gmx.de oder Tel.: 0175-5945501). Anmeldung für das Seminar „Selbstbehauptung“ bei Sandy Drögehorn (s.droegehorn@gmail.com oder Tel.: 0173-8853265). Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10,00 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen. Diese 10,00 € werden während des Seminars zurückgezahlt - sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00, BIC: BFSWDE33XXX. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige - billigste Möglichkeit - kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.