

Seminare 2021 für Psychiatrie-Erfahrene

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Schreib's auf! - Ein Weg heraus aus der Angst

Jeder von uns hat Angst schon einmal gespürt. Jeder weiß auch, wie sich Angst körperlich anfühlt. Mit Angst möchte uns unser Gehirn für eine drohende Gefahr bereit machen oder uns dabei helfen, mit einer stressigen Situation fertig zu werden. Unsere Reaktionen auf das Gefühl können trotzdem sehr unterschiedlich sein. Die einen werden von ihr gelähmt, die anderen werden durch sie zur Handlung motiviert. Warum ist das eigentlich so? In diesem Seminar wird gezeigt, wie man durch das Schreiben so mit seinen Ängsten umgehen kann, dass sie das eigene Handeln nicht mehr ständig negativ bestimmen.

Referentin: Christina (29 J.): Seit 2017 leitet sie die wöchentlich stattfindende Selbsthilfegruppe „Schreib's dir von der Seele“ in der Anlaufstelle Rheinland des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. und ist Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Junge Psychiatrie-Erfahrene Köln“. Seit 2019 ist sie außerdem Koordinatorin des Projektes „Interkulturelle Öffnung“ für die Anlaufstelle Rheinland.

Termine: 3 Tagesseminare: 8. Mai 2021 in Köln, 15. Mai 2021 in Aachen, 22. Mai 2021 in Bochum

Internet für alle

Wir leben in einem digitalen Zeitalter. Beruflich und privat nutzen wir immer mehr digitale Technik. Sie ist ein Tor zu Information, Kommunikation und Bildung. Allerdings sind digitale Angebote nicht immer leicht zu bedienen. Für viele Menschen ist die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben deshalb erschwert – oder sogar unmöglich. Digitale Barrieren sind insbesondere für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung aber auch für viele andere ein großes Problem.

Unser Workshop soll eine selbstbestimmte und chancengleiche Teilhabe durch Internetnutzung ermöglichen. Was braucht es dazu? Zunächst einmal barrierefreie Zugänge. Außerdem ist es wichtig, dass Menschen wissen, wie sie mit dem Internet und digitalen Medien umgehen. Es braucht also eine ausreichende Anwendungs- und Nutzungskompetenz der digitalen Technologien. Ist das erreicht, ist die Grundlage für eine aktive Teilhabe geschaffen: Die Nutzer können Angebote konsumieren oder selbst mitgestalten.

Referent: Thomas (55 J.): Seit mehreren Jahren ist er in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener aktiv. Er ist sehr Technik affin und verfügt über umfassende Computer-Kenntnisse.

Termine: 2 Tagesseminare: 3. Juli 2021 in Bochum und 17. Juli 2021 in Köln

WenDo: Selbstbehauptung für Frauen

Klarheit und Entschlossenheit sind die Basis, wenn es darum geht, die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen. Zur Durchsetzung der eigenen Interessen und Entscheidungen ist es wichtig, sich selbst zu klären und zielgerichtet zu handeln. Alltägliche Belästigungen und Übergriffe gegen Frauen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Für die von den Teilnehmerinnen angesprochenen Situationen wie Grenzüberschreitungen im Bekanntenkreis und am Arbeitsplatz oder Angsträume in der Öffentlichkeit, werden individuelle Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Dabei spielen innere Abgrenzung, Körpersprache und Stimme, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken eine wichtige Rolle, um überzeugend aufzutreten.

Referentin: Carola Heinrich (60 J.): Diplom-Sozialwissenschaftlerin, WenDo-Trainerin und Ausbilderin, Systemischer Coach, Bildungsreferentin im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsstärkung und Kompetenzentwicklung.

Termin: Wochenendseminar: 28./29. August 2021 in Köln

Wirrwarr oder wirklich wahr? Informationsquellen beurteilen

Wer hat nicht schonmal im Internet nach „Kopfschmerzen“ gesucht und bekam nach wenigen Klicks die Diagnose „Gehirntumor“?

Nach dem ersten Schock wartet wenige Klicks weiter schon die Erleichterung: ein universelles Heilmittel gegen alles! Und dann auch noch ohne Nebenwirkungen, toll! Der Preis ist zwar exorbitant, aber es geht ja schließlich um das eigene Leben...

Leider passiert es immer wieder, dass Menschen Falschinformationen auf den Leim gehen. Das Internet bietet jede Menge Informationen und jeden Tag sind wir einer ganzen Schwemme davon ausgesetzt. Wie findet man heraus, welche Informationen seriös und verlässlich sind?

In diesem Seminar möchte ich Euch Methoden vermitteln, mit denen man Informationsquellen einschätzen kann. Je nach Eurem Vorwissen können wir auch tiefer einsteigen und uns der Beurteilung von wissenschaftlichen Arbeiten als Laie widmen. Der Fokus soll insgesamt auf psychiatrischen/medizinischen Themen liegen.

Außerdem wird es um gängige Denkfehler gehen, die wir leicht begehen, weil das menschliche Gehirn nunmal so funktioniert, wie es funktioniert.

Referentin: Milena (29 J.): Ich bin psychiatriee erfahren und seit ein paar Jahren in der Selbsthilfe aktiv. Nachdem ich durch meine Erfahrungen mit Psychopharmaka nicht mehr wusste wem oder was ich vertrauen kann, erarbeitete ich mir Methoden, um die Gültigkeit und Verlässlichkeit von Informationen zu beurteilen.

Termine: 2 Tagesseminare: 18. September 2021 in Aachen und 27. November 2021 in Köln

Basiswissen Psychopharmaka

Dieses Seminar vermittelt grundlegendes Wissen über Psychopharmaka und eine verantwortungsvolle Anwendung von ihnen sowie den Umgang mit Ver-rücktheit.

Im Themenschwerpunkt „Psychopharmaka“ werden folgende Fragen und Punkte behandelt: 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).

Im Themenschwerpunkt „Ver-rücktheit steuern“ geht es um folgende Punkte: 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 <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de> finden sich Texte („Die Wichtigkeit des Schlafs“, „Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern“, „Basiswissen Psychopharmaka“) zur Vorbereitung, das Seminar beginnt aber „bei Null“.

Referent: Matthias Seibt (61 J.): Er ist seit 1991 in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener aktiv. Seine Spezialgebiete sind Psychopharmaka und Rechte Psychiatrie-Erfahrener. Er beteiligte sich 2004/5 an der Verhinderung der ambulanten Zwangsbehandlung und 2009 an der Einführung der Patientenverfügung (§ 1901a BGB).

Termine: 3 Tagesseminare: 19. Juni 2021 in Aachen, 30. Oktober 2021 in Bochum, 13. November 2021 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 bei Annette (annette.nrw@gmx.de oder Tel.: 0175-5945501). Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10,00 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW e.V. Konto zu überweisen. Diese 10,00 € werden während des Seminars zurückgezahlt - sonst nicht.

Bankverbindung des LPE NRW e.V.: 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.