

Basiswissen 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 (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).



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
Begrenzte Teilnehmer*innen-Zahl

Anmeldung: Verbindlich bis 20.04.2022

Mail: info@lpe-hamburg.de

Tel: 040 – 85 50 26 74

Post: LPE e.V., Wichmannstraße 4 Haus 2, 22607 HH