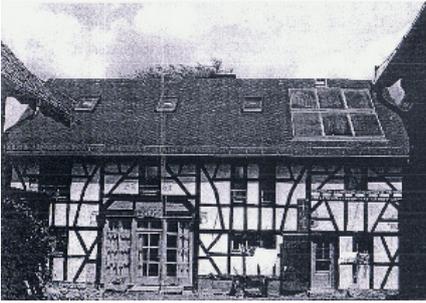


Bericht über das Seminar im Schlophenhof in Hainau vom 21. - 25. Januar 2008



Der LvPEH organisierte im Lernhaus Schlophenhof in Hainau ein Seminar zu den Themen „Basiswissen Psychopharmaka“ und „Alternative Therapien“.

Der Tagungsort liegt etwas abgelegen. Die meisten Teilnehmer kamen mit dem PKW. Der nächste Bahnhof ist in Wiesbaden oder St. Goarshausen. Mit dem Bus kann man bis nach Nastätten fahren. Von dort wurden die Teilnehmer mit dem PKW abgeholt.

Vom Tagungshaus waren die Teilnehmer rundweg begeistert.

Die meisten Teilnehmer kannten sich vor diesem Seminar nicht. Viele Telefongespräche waren notwendig, um die Interessierten zum Mitmachen zu bewegen. Zehn Teilnehmer wollten nicht länger als zwei Tage bleiben. Katzen, Hunde und Kinder sollten mitgebracht werden, was zu mehreren kurzfristigen Absagen führte.

Die Themen waren uns jedoch so wichtig, dass Einzelne ihre Interessen hintan stellen mussten, damit das Seminar stattfinden konnte. Wir haben daher nicht allzu viele Kompromisse gemacht.



An den ersten beiden Tagen referierte Matthias Seibt vom BPE zum Thema Basiswissen Psychopharmaka. Zu diesem Seminar waren 15 Betroffene gekommen. Matthias, der selbst einige Jahre Neuroleptika genommen hat, informierte sachkundig und verantwortungsbewusst über die unterschiedlichen Gründe, die zum Einnehmen von Psychopharmaka führen. Sorgfältig und ausgewogen waren auch die Informationen darüber, unter welchen Bedingungen Psychopharmaka abgesetzt und reduziert werden können. Dabei wurde klar, dass das spontane Absetzen von Medikamenten keinesfalls praktiziert werden darf! Matthias Seibt stand auch in den Pausen geduldig zu individuellen Fragen der Teilnehmer zu anderen Bereichen der Psychiatrie zur Verfügung.

Zur Vertiefung dieser Themen steht ausführliches schriftliches Material zur Verfügung, das sowohl beim BPE als auch beim LvPEH jederzeit abgerufen werden kann:

- * Basiswissen Psychopharmaka
- * Tips und Tricks, um Ver-rücktheiten zu steuern
- * Soll ich die Psychopharmaka absetzen?
- * Wie man von Psychopharmaka herunterkommt
- * Wege zur Selbststabilisierung



Am Mittwoch führte Andrea Bresson in das Thema „Alternative Therapien“ ein.

In kurzer Zeit brachte sie uns mit dem Einsatz von Musik zu kreativer Leib- und Seelenarbeit. Zufallswörter wurden zu sinnvollen Sätzen und konnten später in ausdrucksstarke Bilder umgesetzt werden.

In der zweiten Tageshälfte animierte uns Andrea mit einfachsten Mitteln zum freien Tanzen mit dem ganzen Körper.

Am Donnerstag kam Dagmar Frey mit ihren afrikanischen Trommeln zu uns.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie selbst Leute, die noch nie eine Trommel zur Verfügung hatten, in kürzester Zeit mit großem Spaß gemeinsam Musik machen können.

Nach dem Trommeln führte sie uns zu einem geheimnisvollen Platz mit eigenwillig gewachsenen 300jährigen Buchen, die über einem Feld von Hünengräbern wachsen.



Glück hatten wir über die Tage mit dem frühlingshaften Wetter. Wir haben uns selbst gepflegt. Die Teilnehmer bestimmten gemeinsam den Speiseplan und beteiligten sich beim Einkaufen und Kochen.