

*Seminar für Psychiatrie-Erfahrene*

# ***Basiswissen Psychopharmaka***

*„Psychopharmaka selbständig dosieren, Ver-rücktheit steuern“*

Referent **Matthias Seibt**, Psychopharmaka-Berater des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener.

Wann? **Fr/Sa, den 25./26. April 2014, Fr von 18 - 20, Sa von 10 - 18 Uhr**

Wo? **Anlaufstelle Westfalen des LPE NRW, Wittener Str. 87 in 44 789 Bochum.** Vom Hinterausgang des Bochumer Hbf 15 Fußminuten oder 302 oder 310 bis Haltestelle Lohring.

Wie? Es gibt Getränke, Plätzchen und Obst; für Mittagessen Samstag ist jede/r selbst verantwortlich

Kosten? Das Seminar ist kostenlos. Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Vorbereitung: Unter [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de), dort Lesenswertes stehen Texte, das Seminar beginnt aber „bei Null“.

Erster Text: Die Wichtigkeit des Schlafs

Zweiter Text: Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern

Dritter Text: Basiswissen Psychopharmaka

Themen Schwerpunkt 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)

Themen Schwerpunkt Ver-rücktheit steuern:

- Ver-rücktheit steuern
- Erkennen, "wann es wieder losgeht"
- Psychopharmaka selbständig dosieren
- Alternative Methoden
- Begleitung durch Freunde und Bekannte (oder in der Selbsthilfe)
- Alltagspraktische Tipps (Ernährung, Schlaf, Arbeit usw.)

Veranstalter: Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V.

Förderer: Deutsche Rentenversicherung Bund

**Anmeldung erforderlich bis Fr, 18.04.** bei Matthias Seibt, 0234 / 640 5102 oder [Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)