



ESSENER SEMINAR FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

DES SELBSTHILFEVEREINS PSYCHIATRIE-ERFAHRENER ESSEN E.V.

Eine seelische Krise stellt oft einen tiefen Einschnitt im Leben der Betroffenen dar und geht mit einer großen Verunsicherung einher. Auch Angehörige stellt die Erkrankung eines nahestehenden Menschen vor große Herausforderungen. In diesem Seminar treffen sich Krisen- und Psychiatrieerfahrene, Angehörige und professionell in der Psychiatrie Tätige, um sich in der Tradition des Dialogs gleichberechtigt auszutauschen und sich an einer gemeinsamen Sprache zu beteiligen. Alle an der Thematik interessierten Menschen sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Veranstaltungsort: VHS Essen Burgplatz 1, 45127 Essen
Die Raumnummer bitte der elektronischen Anzeigetafel im Foyer der VHS unter dem Kürzel „SPE“ entnehmen.

Donnerstags: 14-tägig von 18:20 Uhr – 19:50 Uhr

Anmeldung zwingend erforderlich unter 0201/8843102 oder unter www.vhs-essen.de

Falls Sie nicht teilnehmen können, bitte rechtzeitig absagen! (Teilnehmerzahl begrenzt)
Das Tragen einer FFP2- oder medizinischen Maske wird empfohlen, besonders im Aufzug.

Kursnummer: 221.3A001B • Kursleitung: Peter Kurka

Datum	Thema
08.09.2022	Der Umgang mit Gefühlen – Martha Pany im Gespräch mit Andreas Knuf Podcast mit anschließendem Austausch Moderation: Andrea Dieners, EX-IN Genesungsbegleiterin
22.09.2022	Was ich selbst für mein Wohlbefinden tun kann – Tipps aus dem Jin Shin Jyutsu mit Inga Hauptert, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
20.10.2022	Das blaue Pferd der Freiheit – Die revolutionäre Idee der offenen Psychiatrie im Triest der 1970er Jahre mit Margit Petzold, EX-IN Genesungsbegleiterin
03.11.2022	Die Vier-Temperamenten-Lehre – die älteste Psychologie der Welt mit Michael Niemann
17.11.2022	Das Stigma psychischer Erkrankungen – wie damit umgehen? mit Dipl.-Psych. Harald Zäske und Andreas Kernchen, EX-IN Begleiter und Selbsthilfeaktivist
01.12.2022	Die Kraft der Selbstliebe mit Peter Kurka
15.12.2022	Zuversicht in schweren Zeiten mit Pfarrerin Anke Augustin
12.01.2023	Patientenverfügung für die Psychiatrie mit Matthias Seibt, LPE Bochum

Wegbeschreibung

Der Zugang zur Volkshochschule erfolgt vom Burgplatz aus. Der Burgplatz ist von folgenden Haltestellen zu Fuß zu erreichen: Hauptbahnhof, Hirschlandplatz oder Rathaus Essen.

Der Fußweg beträgt jeweils circa 5 Minuten. Es empfiehlt sich die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Infos unter www.vhs-essen.de oder www.spe-essen.info