

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 Psychiatrie-erfahrene, 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: Volkshochschule Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen
Raumnummer 4.11 - Anzeigetafel im Foyer der VHS unter „SPE“ zu entnehmen

Kursleitung: Peter Kurka

8 Termine: **Donnerstag: 14-täglich von 17:45 – 19:15 Uhr**

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten. Alle Veranstaltungen können einzeln besucht werden. Jeder Termin hat eine eigene Kursnummer.

Die Anmeldung kann sowohl telefonisch unter **0201-8843206** erfolgen als auch online über die Webseite der VHS Essen. Es wird um Anmeldung nur zu den interessierten Themen gebeten sowie im Verhinderungsfall um Abmeldung. Wird eine Teilnahmebescheinigung durch die VHS gewünscht, bitte vorab den Kursleiter ansprechen oder eine E-Mail an **kontakt@spe-essen.info** senden.

Datum / Kursnummer		Thema
1	26.02.2026 261.3A021B	(Denk-)Wege aus dem Leid: Die Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie für sich nutzen mit Susanne Thole
2	12.03.2026 261.3A022B	Psychiatrie-Erfahrung und Stigma N.N.
3	26.03.2026 261.3A023B	Süchte und Psyche mit Peter Kurka
4	23.04.2026 261.3A024B	Nähe und Distanz mit Simone Himmelberg-Krüger – Leitung Essener Kontakte e.V.
5	07.05.2026 261.3A025B	Berufliche Rehabilitation N.N.
6	21.05.2026 261.3A026B	Psychiatrische Willenserklärung mit Jennifer Jäckel vom Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.
7	11.06.2026 261.3A027B	Film ab! Die 9. Intelligenz – die Intelligenz des Herzens mit Michael Niemann
8	25.06.2026 261.3A028B	Emotionale Achtsamkeit – Emotionale Intelligenz mit Michael Niemann

Wegbeschreibung

Der Zugang zur Volkshochschule erfolgt vom Burgplatz aus. Es empfiehlt sich die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Burgplatz ist von folgenden Haltestellen zu Fuß gut zu erreichen: Hauptbahnhof, Hirschlandplatz oder Rathaus Essen. Der Fußweg beträgt jeweils ca. 5 Minuten.

Weitere Infos unter www.vhs-essen.de und www.spe-essen.info