

Essener Seminar für seelische Gesundheit

Eine Veranstaltung der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener Essen e.V.



Beginn am 10. September bis 17. Dezember 2026

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

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-Erfarene, 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. **Teilnahme ist kostenlos.**

Veranstaltungsort: Volkshochschule Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen
Raumnummer: 4.11 - Anzeigetafel im Foyer der VHS unter SPE beachten
Kursleitung: Peter Kurka

1	10.09.2026	Was der Seele gut tut: Kraft-Orte
Nr.	262.3A021B	mit Peter Kurka
2	24.09.2026	Nobody is perfect – Vom entspannten Umgang mit Kritik
Nr.	262.3A022B	mit Susanne Thole
3	01.10.2026	Gewaltfreie Kommunikation Teil 1
Nr.	262.3A023B	mit Ruth Wallmeroth
4	15.10.2026	Gewaltfreie Kommunikation Vertiefung mit Übungen Teil 2
Nr.	262.3A024B	mit Ruth Wallmeroth
5	05.11.2026	Ein gutes Leben mit oder ohne Einschränkung – Das Recovery-Konzept
Nr.	262.3A025B	mit Hardy Haschert
6	19.11.2026	Gemeinsam stark für soziale Gerechtigkeit – Psychiatrie-Erfarene als Stimme für Teilhabe, Rechte und Selbstbestimmung in der sozialpolitischen Interessenvertretung
Nr.	262.3A026B	mit Vanessa Rengers-Patz, Sozialverband VdK
7	03.12.2026	Film ab! Das weiße Rauschen – Filmdrama über die emotionale Dimension einer schizophrenen Psychose
Nr.	262.3A027B	mit Michael Niemann
8	17.12.2026	Schizophrenie – Was bedeutet dies für Betroffene und ihr Umfeld? Austausch über den Film “Das weiße Rauschen“
Nr.	262.3A028B	mit Michael Niemann

Bitte um Anmeldung

Die Anmeldung wird telefonisch unter **0201-8843206** oder über die Webseite der Volkshochschule entgegengenommen. Alle Veranstaltungen können einzeln besucht werden. Jeder Termin hat eine eigene Kursnummer. 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.

Wegbeschreibung

Es empfiehlt sich die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Burgplatz ist zu Fuß über die Haltestationen Hauptbahnhof, Hirschlandplatz oder Rathaus Essen gut zu erreichen. Der Fußweg beträgt jeweils ca. 5 Minuten.

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