

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 nahe stehenden 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 bzw. der elektronischen Anzeigetafel
im Foyer der VHS unter dem Kürzel „SPE“ entnehmen

Kursleitung: Peter Kurka

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

Anmeldung: Um Anmeldung unter Tel. 0201-8843206 wird gebeten

Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden. Die einzelnen Termine haben je eine eigene Kursnummer. Aufgrund der begrenzten Plätze wird um Anmeldung nur zu den interessierenden Themen sowie im Verhinderungsfall um Abmeldung gebeten. Wird ein Teilnehmernachweis gewünscht, bitte eine E-Mail an **kontakt@spe-essen.info** senden.

	Datum / Kursnummer	Thema
1	25.09.2025 252.3A021B	Hochsensibilität und Narzissmus – Zwei Seiten einer Medaille mit Michael Niemann
2	09.10.2025 252.3A022B	Sucht und Angst als Traumafolgestörungen mit Simone Himmelberg-Krüger – Leiterin der Essener Kontakte e. V.
3	30.10.2025 252.3A023B	Film ab! Alles steht Kopf – Teil 2 N. N.
4	13.11.2025 252.3A024B	Meditation – Der Weg zu mehr Achtsamkeit im Leben Vortrag mit Dharmadeva – Buddhistische Gemeinschaft Triratna (Essen) e.V.
5	27.11.2025 252.3A025B	Glück trotz psychischer Erkrankung – Teil 2 mit Hardy Haschert
6	11.12.2025 252.3A026B	Der Schlaf – Gut erholt in den Tag mit Peter Kurka
7	08.01.2026 252.3A027B	Psychische Erkrankungen: Fortsetzung Depression sowie Diskussion mit Hubert Schöttes – Arzt, Evang. Kliniken Essen-Mitte
8	22.01.2026 252.3A028B	Dem Tag eine Richtung geben – Wie tagesstrukturierende Angebote das seelische Wohlbefinden stärken mit Boris Hülse – Leiter der Tagesstätte Förderturm vom ASB

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