

Psychoseseminar

im OKTOBER 2023

Psychoseseminare sind Gesprächsforen und Expertenrunden, deren Kerngedanke eine gleichberechtigte Verständigung über Psychosen ist - mit dem Ziel, ein besseres, ganzheitliches Verständnis für Psychosen zu entwickeln. Experten sind Menschen:

- die selbst eine Psychose erlebt haben, also Psychose-Erfahrene
- ihre Angehörigen, die eine Psychose in der Regel aus nächster Nähe miterlebt haben
- Professionelle, im psychiatrischen Bereich Tätige.

In Psychoseseminaren können die unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen zur Sprache kommen und gleichberechtigt nebeneinander stehen.

Das **Psychoseseminar Treptow-Köpenick** trifft sich (fast) immer am 2. Mittwoch im Monat:

18:00 – 19:45 Uhr

Neben den festgelegten Themen gibt es an jedem Abend Platz für aktuelle Probleme und drängende Fragen.

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei und offen für alle Interessierten.

Für 2023 sind noch folgende Termine geplant:

08. 11. 23

13. 12. 23

Wann: **11. 10. 23**, 18:00 - 19:45 Uhr

Wo: Haus der Volkshochschule, Baumschulenstraße 79-81,
Raum 110

entgeltfrei

Was hilft mir, um Stress abzubauen?

Stress begleitet uns immer und ist nicht immer schädlich. Aber: Zuviel (oder belastender) Stress kann ein Auslöser von Psychosen sein.

Wir wollen uns darum heute damit beschäftigen, ob und wie es möglich sein kann, Stress „auszuhalten“, ihn zu vermeiden bzw. diesen abzubauen.



Beratung unter: www.vhs-treptow-koepenick.de Tel: 90297 – 4065. Hansine Krause

Weitere Infos: André Kastell, Tel: 030-655 40 99

Hendrik Lehmann, Tel: 030-53 60 09 40