

Psychose-Forum

Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim,
Thomas Kuhnel, Cornelia Schäfer

Termine 2022 / II

20. Oktober
03. November
17. November
01. Dezember
15. Dezember

jeweils **Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr**
VHS-Saal im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2 a

Am 26. September 1996 hat das Psychose-Forum in der Kölner Volkshochschule den Dialog eröffnet. Seither treffen sich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger regelmäßig zum Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe: um als gleichrangige Experten in jeweils eigener Sache mehr Verständnis für einander zu entwickeln, gegenseitige Vorurteile und Berührungspunkte abzubauen, miteinander voneinander zu lernen – und so auch neue Perspektiven zu entdecken.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen die beim ersten Treffen Anwesenden gemeinsam zusammen. Eingeladen und willkommen sind alle Interessierten - auch wenn sie bislang noch keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.

Gebühren werden nicht erhoben. Corona-bedingt ist jedoch eine Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin erforderlich. Diese ist auch telefonisch möglich:

Tel. (0221) 221-25990/Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr



Psychose-Forum

Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim,
Thomas Kuhse, Cornelia Schäfer

Termine 2022 / II

- 20. Oktober
- 03. November
- 17. November
- 01. Dezember
- 15. Dezember

jeweils **Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr**
VHS-Saal im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2 a

Am 26. September 1996 hat das Psychose-Forum in der Kölner Volkshochschule den Trialog eröffnet. Seither treffen sich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger regelmäßig zum Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe: um als gleichrangige Experten in jeweils eigener Sache mehr Verständnis für einander zu entwickeln, gegenseitige Vorurteile und Berührungspunkte abzubauen, miteinander voneinander zu lernen – und so auch neue Perspektiven zu entdecken.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen die beim ersten Treffen Anwesenden gemeinsam zusammen. Eingeladen und willkommen sind alle Interessierten - auch wenn sie bislang noch keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.

Gebühren werden nicht erhoben. Corona-bedingt ist jedoch eine Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin erforderlich. Diese ist auch telefonisch möglich:

Tel. (0221) 221-25990/Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr



Psychose-Forum

Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim,
Thomas Kuhse, Cornelia Schäfer

Termine 2022 / II

- 20. Oktober
- 03. November
- 17. November
- 01. Dezember
- 15. Dezember

jeweils **Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr**
VHS-Saal im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2 a

Am 26. September 1996 hat das Psychose-Forum in der Kölner Volkshochschule den Trialog eröffnet. Seither treffen sich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger regelmäßig zum Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe: um als gleichrangige Experten in jeweils eigener Sache mehr Verständnis für einander zu entwickeln, gegenseitige Vorurteile und Berührungspunkte abzubauen, miteinander voneinander zu lernen – und so auch neue Perspektiven zu entdecken.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen die beim ersten Treffen Anwesenden gemeinsam zusammen. Eingeladen und willkommen sind alle Interessierten - auch wenn sie bislang noch keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.

Gebühren werden nicht erhoben. Corona-bedingt ist jedoch eine Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin erforderlich. Diese ist auch telefonisch möglich:

Tel. (0221) 221-25990/Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr

Anmeldung zum Psychose-Forum / Semester 2022-2

Name: _____

Postadresse: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefon: _____

| Nummer | Datum | Titel | Bitte ankreuzen |
|--------------|--------------|---|-----------------|
| M-131773 | 20.10.22 | Psychose-Forum | |
| M-131774 | 03.11.22 | Psychose-Forum | |
| M-131775 | 17.11.22 | Psychose-Forum | |
| M-131776 | 01.12.22 | Psychose-Forum | |
| M-131777 | 15.12.22 | Psychose-Forum | |
| | | | |
| Extra | Reihe | Was uns gut tut, wenn es uns schlecht geht | |
| A-131700 | 08.09.22 | Krank vor Einsamkeit? | |
| A-131702 | 08.09.22 | Ausstellung Gefühlswelten | |
| A-131703 | 30.11.22 | Hoffnungslos lebensmüde? | |
| A-131704 | 13.12.22 | Angst lähmt!? | |

Bitte senden an:

E-Mail

vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de

Post

VHS-Studienhaus am Neumarkt

Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Telefon

0221 221-25990



Neue Reihe:

Was uns gut tut, wenn es uns schlecht geht

Über seelische Gesundheit sprechen

SEELISCHE GESUNDHEIT geht uns alle an. Es ist wichtig und hilfreich, darüber ins Gespräch zu kommen: miteinander und auf AUGENHÖHE. Nicht immer geht es uns in dieser Hinsicht gut und wir kommen oftmals alleine nicht weiter. Da kann es gut sein zu erfahren, was anderen hilft und vielleicht auch mir helfen kann.

Diese neue dialogisch/multilogische VERANSTALTUNGSREIHE der VHS bietet Raum für respektvoll offenen ERFahrungSAUSTAUSCH unter EXPERT*INNEN in eigener Sache, aus jeweils persönlicher Perspektive: als unmittelbar BETROFFENE von SEELISCHEM LEID, als mit-betroffene ANGEHÖRIGE, als FACHPERSONEN und als INTERESSIERTE BÜRGER*INNEN. Verschiedene Aspekte von Seelischer Gesundheit werden in den Veranstaltungen als Schwerpunkt gesetzt. Im ZENTRUM stehen der gemeinsame AUSTAUSCH und die DISKUSSION, eingeleitet durch INHATLICHE IMPULSE.

Hoffnungslos lebensmüde?

Über Suizidalität sprechen

Dass man über Suizid nicht sprechen sollte, um den Gedanken daran gar nicht erst aufkommen zu lassen, ist ein Mythos. Das Gegenteil ist der Fall. Aber wie kann man über etwas aus- und ansprechen, was Angst macht und dessen man sich vielleicht auch schämt? Tobias Teismann gibt konkrete Hinweise, wie man seinen Sorgen Ausdruck verleihen und - auf beiden Seiten - Zuversicht wecken und Lebensmut zurückgewinnen kann. Nach einem kurzen Vortrag sind alle eingeladen, über ein schwieriges Thema miteinander ins Gespräch zu kommen.

Impulse von: PD Dr. Tobias Teismann bildet Psychotherapeutinnen aus und leitet das Zentrum für Psychotherapie an der Ruhr-Universität Bochum. Seine Forschungsschwerpunkte sind u.a. Depressionen und Suizidalität. / Susanne Heim, Angehörige mit eigener suizidaler Krisenerfahrung

Zeiten: 1 Abend, 30.11.2022
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Anzahl: > 1 Termin(e)

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (1,5 Stunden)

Leitung: N. N.

Nummer: A-131703

Ort: FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, > [Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd](#)

Preis: Es fallen keine Kosten an.



Angst lähmt!?

Über Ängste sprechen

Angst ist ein natürliches Gefühl, was uns vor Gefahren warnen und schützen soll. Wenn sich die angstauslösenden Ursachen vermehren und sich auf weite Bereiche unseres Lebens ausweiten, bestimmen nicht mehr wir unser Leben, sondern die Ängste. Dann werden wir handlungsunfähig, fühlen uns fremdbestimmt und unsere Lebensqualität, auch im Sozialen, wird enorm eingeschränkt. Was kann ich tun, wenn ich meine Ängste nicht mehr kontrollieren kann? Was und wer kann helfen? Darüber sprechen wir mit Profi-Expert*innen und Expert*innen aus Erfahrung.

Impulse von: Thomas Hax-Schoppenhorst, Sachbuchautor und Pädagoge, Autor und Herausgeber u. a. von „Das Angst-Buch für Pflege- und Gesundheitsberufe“ / N. N., betroffene Person

Zeiten: 1 Abend, 13.12.2022
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Anzahl: [▶ 1 Termin\(e\)](#)

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (1,5 Stunden)

Leitung: N. N.

Nummer: A-131704

Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, [▶ Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd](#)

Preis: Es fallen keine Kosten an.