



Psychose-Forum

in der Volkshochschule

Themen-Liste für das Semester 2023/I

- 02.02. *Einstimmung und Themensammlung*
- 23.02. Wie erreichbar muss ich sein?**
Kommunikation und Grenzen der Verantwortung
- 09.03. Psychische Erkrankung und Gewalt**
Wie können wir Eskalationen vermeiden?
(Gast: N.N.)
- 23.03. Achterbahn der Gefühle**
Zwischen Hoffnung, Sorge, Selbstschutz

- Osterferien -
- 27.04. Heilung?!**
Therapieansätze und Stellenwert von Psychopharmaka
Gast: OÄ Dr.med. Hannah Lützerath, UK Köln (angefragt)
- 11.05. Erfahrungen mit seelischer Erkrankung**
Nutzlos oder wertvoll für mein Leben?
Gast: Sabine Grode, EX-IN Genesungsbegleiterin
- 25.05. Alltagsperspektiven: Wohin geht der Weg?**
Zwischen Vereinzelung, Leistungsdruck und Sucht

Die Reihenfolge der Themen ist *nicht* verbindlich!
Aktuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden und/oder Terminwünsche
von Gästen können zu Umstellungen führen.
Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhnel, Cornelia Schäfer

Jeweils Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr
VHS im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2a

Keine Gebühren. Vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich.

Psychose-Forum 2023/I

- 2 -

Themensammlung komplett

- 23.02. Wie erreichbar muss ich sein?**
Kommunikation und Grenzen der Verantwortung
Erreichbarkeit:
Kommunikation mit psychotischen Menschen
Kommunikation mit dem Helfersystem
Grenzen der Begleitung/Verantwortung
- 09.03. Psychische Erkrankung und Gewalt**
Wie können wir Eskalationen vermeiden?
- 23.03. Achterbahn der Gefühle**
Zwischen Hoffnung, Sorge, Selbstschutz
Liebe – Hass – Verzweiflung (PE und Angeh.)
Verunsicherung/Erleben von Kindern
Phasen zwischen den Psychosen
Ambivalenz – Trennung zwischen Krankheit und Person?
- 27.04. Heilung?!**
Therapieansätze und Stellenwert von Psychopharmaka
Frühwarnsystem – Was mache ich, wenn ich mich nicht gut fühle?
An wen wende ich mich?
Für und Wider Psychopharmaka
Medikamente absetzen: Wirkung, Nebenwirkung, Risiken
- 11.05. Erfahrungen mit seelischer Erkrankung**
Nutzlos oder wertvoll für mein Leben?
Was mache ich aus meiner Krankheit?
Kann ich meine Erfahrungen mit der Krankheit
In meinem Leben nutzbar machen?
Was machen die nächsten Angehörigen mit ihrem Leben?
- 25.05. Alltagsperspektiven: Wohin geht der Weg?**
Zwischen Vereinzelung, Leistungsdruck und Sucht
Arbeit, Erwerbstätigkeit
Digitalisierung – Schub in die Vereinzelung
Alkohol/Drogen-Konsum

Anmeldung Psychose-Forum & Reihe „Was uns gut tut, wenn es un schlecht geht“ / Semester 2023-1

Name: _____

Postadresse: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefon: _____

Nummer	Datum	Titel	Bitte ankreuzen
M-131772	02.02.23	Psychose-Forum	
M-131773	23.02.23	Psychose-Forum	
M-131774	09.03.23	Psychose-Forum	
M-131775	23.03.23	Psychose-Forum	
M-131776	27.04.23	Psychose-Forum	
M-131777	11.05.23	Psychose-Forum	
M-131778	25.05.23	Psychose-Forum	
Extra	Reihe	Was uns gut tut, wenn es uns schlecht geht	
A-131705	28.03.23	Humor – Mehr als Unsinn!	
A-131706	24.04.23	Achtsamkeit	
A-131707	16.05.23	E-Mental-Health	

E-Mail

vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de

Post

VHS-Studienhaus am Neumarkt

Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Telefon

0221 221-25990

Anmeldung Psychose-Forum & Reihe „Was uns gut tut, wenn es un schlecht geht“ / Semester 2023-1

Name: _____

Postadresse: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefon: _____

Nummer	Datum	Titel	Bitte ankreuzen
M-131772	02.02.23	Psychose-Forum	
M-131773	23.02.23	Psychose-Forum	
M-131774	09.03.23	Psychose-Forum	
M-131775	23.03.23	Psychose-Forum	
M-131776	27.04.23	Psychose-Forum	
M-131777	11.05.23	Psychose-Forum	
M-131778	25.05.23	Psychose-Forum	
Extra	Reihe	Was uns gut tut, wenn es uns schlecht geht	
A-131705	28.03.23	Humor – Mehr als Unsinn!	
A-131706	24.04.23	Achtsamkeit	
A-131707	16.05.23	E-Mental-Health	

E-Mail

vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de

Post

VHS-Studienhaus am Neumarkt

Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Telefon

0221 221-25990