

Selbststabilisierung und Gesundung durch Selbsthilfe

Seminar / Workshop mit Cornelius Kunst

Das Seminar richtet sich an Menschen die schon eine oder mehrere Psychosen hatten. In dem Seminar werden die drei Selbsthilfekonzepte *Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern*, *Wege zur Selbststabilisierung* und *Kleine Selbsthilfe für die Seele* besprochen und vertieft. Es wird erarbeitet und erläutert, was alles Persönliche Selbsthilfe sein kann und was sie einem bringt.

Nur wer Selbsthilfe betreibt, kommt aus dem Teufelskreis wieder raus.

Schwerpunkte werden dabei sein:

- Ursachen und Auslöser
- Was tut mir gut? - Was schadet mir?
- Umgang mit Medikamenten – Was ist beim Reduzieren und Absetzen zu beachten?
- Krisenvorsorge
- Wie kann ich mich vor weiteren Krisen schützen?
- Was kann ich bei einer erneuten Krise machen?
- Eigenverantwortung
- Behandlungsvereinbarung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
- Erfahrungsaustausch über praktizierte Selbsthilfe

Samstag, den 05. September 2015

11 – 18 Uhr

in der LPE-Anlaufstelle Rheinland
Graf-Adolf-Straße 77
51 065 Köln-Mülheim

Samstag, den 12. September 2015

11 – 18 Uhr

in der LPE-Anlaufstelle Bochum
Wittener Str. 87
44 789 Bochum

Max. Teilnehmerzahl sind jeweils 20 Personen. Mittagessen muss selbst organisiert werden.

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur nach Anmeldung bis zum 31.08.2015 für Köln und 07.09.2015 für Bochum beim LPE NRW Doris Thelen unter Tel. 0241 / 99 76 831 oder per E-Mail an d.thelen@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Reuegeld auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98370205000008374900 BIC: BFSWDE33XXX Fragen zur Anreise, Essen und Übernachtung bei der Anmeldung erfragen.