

# Psychoseseminar



M. Kleist, 2011

**neuer Veranstaltungsort:**  
**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf  
von Berlin**  
**Rathaus/Rathaussaal**

**Alice-Salomon-Platz 3**  
**12627 Berlin**

**Anfahrt:**

Bus: X 54, 195 - Haltestelle: U Hellersdorf  
Tram: M 6, 18 - Haltestelle: U Hellersdorf  
U-Bahn: U5 - Hellersdorf

Einmal im Monat treffen sich montags krisenerfahrene Menschen, Angehörige und Freunde, Nachbarn, hauptberufliche Helfer, bürgerschaftlich Engagierte und Studierende zum gleichberechtigten, dialogischen Erfahrungsaustausch. Eine 15-minütige Pause ist jeweils eingeplant.

## Themen

**14.09.2020, 17.30 – 19.15 Uhr**

**„Achtsamkeit und Entspannung - Wie finde ich meine innere Ruhe?“**

**12.10.2020, 17.30 – 19.15 Uhr**

**„Krisen – Wie kann ich mit schwierigen Situationen umgehen?“**

**09.11.2020, 17.30 – 19.15 Uhr**

**„ Es ist normal verschieden zu sein“ – Verständnis und Behandlung von Psychosen  
(Vorstellung der „Blauen Broschüre“)**

**14.12.2020, 17.30 – 19.15 Uhr**

**„Home Treatment“ mobiles Krisenteam - Ziele und Behandlungsangebote**

**11.01.2021, 17.30 – 19.15 Uhr**

**„Sportliche Aktivität – Wie beeinflusst Sport und Bewegung meine psychische  
Gesundheit?“**

(Themensammlung für das I. Halbjahr 2021)

Bei Rückfragen:

Anja Thomsen, Lebensnähe gGmbH: 0178/6204016 o. [thomsen@lebensnaehe.de](mailto:thomsen@lebensnaehe.de)

Ilona Radandt, Lebensnähe gGmbH: 0178/6204023 o. [radandt@lebensnaehe.de](mailto:radandt@lebensnaehe.de)