

**Eine Initiative von Betroffenen und Angehörigen begleitet vom:**



**Allgemein Psychiatrischer Verbund**

12591 Berlin

Telefon: 030 90293 3854

Fax: 030 90293 3860

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Abt. Stadtentwicklung, Gesundheit, Personal  
und Finanzen, OE QPK

[www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-organisation-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/psychiatrische-versorgung/artikel.382766.php](http://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-organisation-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/psychiatrische-versorgung/artikel.382766.php)

**Koordiniert durch:**



**Lebensnähe gGmbH**

Geschäftsstelle

Allee der Kosmonauten 67-69, 12681 Berlin

Telefon: 030 54 369 82

Fax: 030 54 396 630

[www.lebensnaehe.de](http://www.lebensnaehe.de)

**neuer Veranstaltungsort:**

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin,  
Rathaus/Rathaussaal,  
Alice-Salomon-Platz 3 , 12627 Berlin

Die Einrichtung ist behindertengerecht.

**Öffentliche Verkehrsmittel:**

**Bus X54, 195** – Haltestelle U Hellersdorf  
**Tram M6, 18** – Haltestelle U Hellersdorf  
**U-Bahn** – U5 Hellersdorf

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

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

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

**Weitere Informationen auch im Internet unter:**

[www.facebook.com/psychoseseminarmarzahnhellersdorf](http://www.facebook.com/psychoseseminarmarzahnhellersdorf)

[www.trialog-psychoseseminar.de](http://www.trialog-psychoseseminar.de)

# EINLADUNG

zum **Marzahn-Hellersdorfer**

## Psychoseseminar



Bild: Marcel Kleist, 2011

für **Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Freunde, psychiatrisch Tätige und solche in Ausbildung und Studium**

## Das Psychoseseminar

ist eine Initiative des Allgemeinpsychiatrischen Verbundes (ApV) Marzahn-Hellersdorf. Es wird von Menschen, die seelische Krisen erlebt haben, von Angehörigen und von der Lebensnähe gGmbH vorbereitet und durchgeführt.

Angestrebt wird eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der Erfahrungen und Sichtweisen auf gleicher Augenhöhe ausgetauscht werden. Das Gesagte bleibt im Raum.

Das Angebot hat keinen therapeutischen Charakter.

## Psychoseseminare sind dialogische Gesprächs- und Lernforen sowie Orte der Begegnung für:

- Menschen, die schon einmal eine Depression, eine Manie oder eine schizophrene Episode erlebt haben (Psychoseerfahrene)
- Eltern, Kinder, Geschwister und Freunde Psychoseerfahrender
- Psychiatrisch Tätige und solche in Studium und Ausbildung

Sie richten sich darüber hinaus an bürgerschaftlich engagierte Menschen und interessierte Laien.

Sie können jederzeit ohne Anmeldung spontan zu den einzelnen Veranstaltungen kommen. Die Teilnahme ist kostenfrei und anonym.

## Wir wollen:

einander zuhören,  
miteinander reden,  
voneinander lernen.

## Vorbereitungsteam:

Frau Wenzel

Frau Radandt

Frau Jeschke

Jeder Mensch ist anders.

Die Bereitschaft, Psychosen verstehen zu lernen, setzt die Erkenntnis voraus, dass das professionelle Wissen begrenzt ist.

## Termine und Themen II. Halbjahr 2020:

Die Veranstaltungen finden in der Zeit von 17.30 bis 19.15 Uhr im Rathaus/Rathaussaal, Alice-Salomon-Platz 3 in 12627 Berlin, statt.

### 14. September 2020

Achtsamkeit und Entspannung - Wie finde ich meine innere Ruhe?

### 12. Oktober 2020

Krisen – Wie kann ich mit schwierigen Situationen umgehen?

### 09. November 2020

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

### 14. Dezember 2020

„Home Treatment“ mobiles Krisenteam - Ziele und Behandlungsangebote

### 11. Januar 2021

„Sportliche Aktivität – Wie beeinflusst Sport und Bewegung meine psychische Gesundheit?“ (Themensammlung für das I. Halbjahr 2021)

**Wir freuen uns auf Sie!**