

# 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 allein nicht weiter. Da kann es gut sein zu erfahren, was anderen hilft und vielleicht auch mir helfen kann. Diese Veranstaltungsreihe bietet Raum für respektvoll offenen Erfahrungsaustausch unter Expert\*innen in eigener Sache, aus jeweils persönlicher Perspektive: als unmittelbar Betroffene von Seelischen 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 inhaltliche Impulse.

Organisations-Team:

- **Thomas Boxberger**, Fachbereichsleitung Psychologie und Seelische Gesundheit an der VHS Köln
- **Sabine Grode**, EX-IN Genesungsbegleiterin, EX-IN Trainerin
- **Susanne Heim**, psychiatrie-erfahrene Angehörige, Mitbegründerin der Kölner Angehörigen-Selbsthilfe, Co-Moderatorin des Kölner Psychose-Forums
- **Johannes Kirchhof** und Christoph Müller, Pflegeexperte(n) der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Köln
- **Karin Koch**, Lektorin beim Psychiatrie-Verlag

**Dienstag, 28.03.2023, 18.30 – 20.30 Uhr**

### **Humor – mehr als Unsinn!**

Über Humor sprechen

Der Volksmund sagt: Lachen ist die beste Medizin. Deshalb setzen viele Menschen auf die heilende Wirkung von Humor. Er kann helfen, die eigene Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Die positive Wirkung von Humor auf die Genesung von Patient\*innen ist mittlerweile bekannt. Seit mehr als 20 Jahren sind in Deutschland Clowns in Krankenhäusern unterwegs und bringen körperlich kranke Menschen zum Lachen. Aber auch Psychiater\*innen und Psychotherapeut\*innen haben erkannt, dass sie Humor zur Behandlung von seelischen Erkrankungen einsetzen können. Auch im Alltag kann ein „humorvoller Blick“ auf die Dinge in herausfordernden Situationen hilfreich sein.

**Impulse von:**

**Fatih Cevikkollu**, deutscher Theater-, Film- undFernsehschauspieler, Kabarettist.

**A-131705, Studienhaus am Neumarkt (Cäcilienstr. 35, 50667 Köln) , Raum 415**

**Montag, 24.04.2023, 18.30 – 20.30 Uhr**

**Sich selbst annehmen und akzeptieren – mit Achtsamkeit**

Über Achtsamkeit sprechen

Wie soll ich mich bloß akzeptieren? Normale Menschen leben einfach ihr Leben. Und ich? Ich stehe mir immer wieder selbst im Weg. Mit meinen Fehlern und Defiziten. Soll ich das akzeptieren? Vielleicht bleibt mir ja nichts anderes übrig. Achtsamkeit lädt uns ein, das bewusst und akzeptierend wahrzunehmen, was wir im jeweiligen Moment erleben. In dieser kurzen Definition stecken einige Perspektivwechsel, die unser Leben mit mehr Gelassenheit und Zufriedenheit bereichern können. Doch was bedeutet Akzeptanz in dieser achtsamen Sichtweise? Was hat Akzeptanz mit Zufriedenheit zu tun? Diesen Fragen gehen wir an diesem Abend auf den Grund. Impulse von: Christian Dreher entwickelt und leitet Seminare zum Thema psychische Gesundheit und Genesung mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Werteorientierung und (selbst)mitfühlendes Handeln.

**Impulse von:**

**Christian Dreher**, entwickelt und leitet Seminare zum Thema psychische Gesundheit und Genesung mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Werteorientierung und (selbst)mitfühlendes Handeln.

**A-131706, Studienhaus am Neumarkt (Cäcilienstr. 35, 50667 Köln) , Raum 415**

**Dienstag, 16.05.2023, 18.30 – 20.30 Uhr**

**E-Mental-Health –**

**unterstützende digitale Angebote zur seelischen Gesundheit**

Über E-Mental-Health-Apps und weitere digitale Angebote sprechen

Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Etwa zehn Prozent der Fehltage bei Berufstätigen gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück. Internetgestützte Interventionen, auch E-Mental-Health-Produkte genannt, können (begleitend) dazu beitragen Symptome zu lindern und Belastungen zu reduzieren. Auch präventiv können diese Anwendungen eingesetzt werden. Was für Angebote gibt es und wie kann man diese bewerten. Dieser Abend soll den Austausch über dieses aktuell wichtige Thema dienen. Impulse von: Thomas Boxberger

**Impulse von:**

**Thomas Boxberger**, Fachbereichsleitung Psychologie und Seelische Gesundheit an der VHS Köln.

**A-131707, Studienhaus am Neumarkt (Cäcilienstr. 35, 50667 Köln), Raum 415**

**Bitte melden Sie sich zu diesen Veranstaltungen bei der VHS Köln unter der jeweiligen Veranstaltungsnummer an: <https://vhs-koeln.de> / 0221 – 221 25990.**