

Psychoedukation im Kulturhaus

Ein Seminar für Menschen mit psychischen Beschwerden und deren Angehörige – Diagnosenübergreifende Psychoedukation –

Ein **Info – Termin** für Interessenten findet am **17. April** um **14 Uhr** in der Pinneberger Chaussee 64, 22523 Hamburg, statt.

Das Seminar beginnt am **Donnerstag, den 24. April von 14:00 – 15:30 Uhr** und findet **monatlich** im **Kulturhaus, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg**, statt.

Die Gruppe wird von Kolleg*innen des GPZE (Gemeindepsychiatrisches Zentrum Eimsbüttel) geleitet.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen mit psychischen Beschwerden und deren Angehörige. Wenn **Sie selbst** oder ein **Angehöriger** an einer Depression, einer Angst-, Zwangs- oder Persönlichkeitsstörung, einer manisch-depressiven Störung oder an einer Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis leiden, können Sie in diesem Seminar Wichtiges über diese psychischen Erkrankungen, deren Behandlungsmöglichkeiten sowie über weitere Unterstützungsangebote erfahren. Dadurch können Sie den Gesundungsprozess aktiv mitgestalten. Planen Sie für die jeweiligen Sitzungen 1,5 Stunden ein.

17.04.2025	Informationstermin (an anderem Ort: GPZE, Pinneberger Chaussee 64)
24.04.2025	Begrüßung und Einführung in das Thema
22.05.2025	Erkrankungen: Somatische, psychosomatische, neurologische und psychische Erkrankungen, deren Auswirkungen auf unser Erleben und wer helfen kann
26.06.2025	Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung psychischer Krisen und Erkrankungen
24.07.2025	Diagnosen: Wie Diagnosen gestellt werden und was sie bedeuten
28.08.2025	Besprechen einzelner Störungsbilder nach den Wünschen der Teilnehmenden
25.09.2025	Besprechen einzelner Störungsbilder nach den Wünschen der Teilnehmenden (Fortsetzung)
23.10.2025	Frühwarnzeichen und Frühsymptome
27.11.2025	Medikamenteninformation
22.01.2026	Gesundheitsförderndes Verhalten
26.02.2026	Entspannungsverfahren und Anspannungsregulationstraining
26.03.2026	Krisenbroschüre und Krisenpass
23.04.2026	Psychotherapie, aufsuchende, teilstationäre und ambulante Behandlungsangebote, unterstütztes Wohnen und Arbeiten, komplementäre Versorgungs- und Beratungsangebote und Selbsthilfe
28.05.2026	Abschlusstreffen

Kontaktpersonen: Nina von Törne, Myrna Sieden, Hans-Jürgen Nötzel
Falls Sie noch Fragen haben oder sich anmelden möchten, erreichen Sie uns unter der Telefonnummer: 040 57 50 55 oder per Mail an nina.vontoerne@gpze.de, myrna.sieden@gpze.de, hans-jürgen.nötzel@gpze.de,

Das Seminar ist kostenlos.