

## 211-08054 " Selbsthilfe bei Psychosen" Kostenfreier Vortrag mit dem Landesverband Psychiatrieerfahrener NRW e. V.

Kursnr.	211-08054
Beginn	Montag, 26.04.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	Online
Entgelt	0,00 €
Kursleiter/innen	Joachim Brandenburg

### Inhalt:

- Standardablauf einer Psychose
- die Wichtigkeit des Schlafs
- Frühwarnzeichen und Krisenplan
- Selbststeuerungsmöglichkeiten
- Selbststabilisierung
- Psychopharmaka - Nutzen und Risiken
- Einfluss sozialer Beziehungen auf Psychose-Wahrscheinlichkeit
- Bedeutung belastender Lebensereignisse
- Spirituelle Dimension von Psychosen
- Alternativen zur psychiatrischen Behandlung
- Man wird nicht gesund, sondern geht achtsam mit sich um.

Nach jedem Punkt gibt es Gelegenheit für Rückfragen und Einwendungen.

Online-Vortrag mit Joachim Brandenburg, seit 22 Jahren Psychiatrie-Erfahrung und in der Selbsthilfe aktiv. Er ist Gründungsmitglied des Netzwerkes Psychiatrieerfahrener in Köln und Umgebung e. V..

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.04.2021	18:00 - 20:00 Uhr	Online