

Achtung Zeitänderung
15:30 - 17:30 Uhr

Ort

Stephanus-Lichtblick gGmbH
Kontakt- und Beratungsstelle
Str. der Einheit 114
14612 Falkensee
Tel.: 0 33 22 / 42 99 06
Fax: 0 33 22 / 42 99 03

Moderation

Hr. Dr. med. M. Theophil

Kontakte

Psychiatrische Institutsambulanz
Dallgower Straße 9
14612 Falkensee
Tel. 03322/ 27 45 50

Fr. U. Schultze

Email:

ulrike.schultze@stephanus.org
Tel.: 03322/ 42 99 06

Hr. Dr. med. M. Theophil

Email:

matthias.theophil@havelland-kliniken.de
Tel.: 03321/ 42-1940

 **HAVELLAND KLINIKEN GMBH**
HAVELLAND KLINIKEN UNTERNEHMENSGRUPPE



TRIALOGSEMINAR

2023 / 2024

 **STEPHANUS**
Lichtblick





Schwere seelische Krisen in jeder Form stellen für alle Beteiligten eine große Herausforderung dar.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns in den Dialog zu treten, um die unterschiedlichen Perspektiven miteinander auszutauschen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei uns dürfen Sie anonym bleiben. Die Inhalte der Gespräche werden vertraulich behandelt.

Neben den angekündigten Themen soll jeweils in der zweiten Stunde Raum für persönliche und aktuelle Anliegen sein.

Termine und Themen

Jahr 2023

27.09.2023

Neubeginn nach der Sommerpause:
Was nehmen wir uns vor?
Thema: „Alles braucht seine Ordnung! (?)“ Wie wichtig ist Struktur in meinem Leben und wie finde ich sie?

18.10.2023

Wie sehe ich mich selbst?
Selbst- und Fremdwahrnehmung im Kontext psychischer Krisen

22.11.2023

Sind Ratschläge immer „Schläge“?
Wie empfänglich bin ich für Hinweise aus meinem Umfeld?

Jahr 2024

24.01.2024

Selbsthilfe oder Hilfe durch andere?
Wie lange warte ich bis ich mir Hilfe von außen hole?

21.02.2024

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“
Gibt es auch hilfreiche Formulierungen für meine Psyche?

20.03.2024

Symptome erkennen und Hintergründe verstehen.
Kann ich mein Umfeld für meine Situation sensibilisieren?

17.04.2024

Wie wichtig ist eine Diagnose? Was kann passieren, wenn ich mich mit meiner Diagnose „out“?

29.05.2024

Sollte ich mich so akzeptieren, wie ich bin?
Wie schaffe ich es, mich selbst mehr zu lieben?

26.06.2024

Abschluss und Ausblick. Wie war unser gemeinsames Jahr? Wie sollte es weitergehen?

