LPE | Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Schreib‘s auf! - Ein Weg heraus aus der Angst

Jeder von uns hat Angst schon einmal gespürt. Jeder weiß auch, wie sich Angst körperlich anfühlt. Mit Angst möchte uns unser Gehirn für eine drohende Gefahr bereit machen oder uns dabei helfen, mit einer stressigen Situation fertig zu werden. Unsere Reaktionen auf das Gefühl können trotzdem sehr unterschiedlich sein. Die einen werden von ihr gelähmt, die anderen werden durch sie zur Handlung motiviert. Warum ist das eigentlich so? In diesem Seminar wird gezeigt, wie man durch das Schreiben so mit seinen Ängsten umgehen kann, dass sie das eigene Handeln nicht mehr ständig negativ bestimmen.

Referentin: Christina (29 J.): Seit 2017 leitet sie die wöchentlich stattfindende Selbsthilfegruppe „Schreib’s dir von der Seele“ in der Anlaufstelle Rheinland des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. und ist Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Junge Psychiatrie-Erfahrene Köln“. Seit 2019 ist sie außerdem Koordinatorin des Projektes „Interkulturelle Öffnung“ für die Anlaufstelle Rheinland.

Online Veranstaltung

Samstag, 15. Mai 2021, 10-17 Uhr

per Zoom

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an annette.nrw@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € werden nach Teilnahme am Seminar zurückerstattet. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Menschen begrenzt. Der Zugangslink zur Zoom-Konferenz wird nach Anmeldung per Mail zugeschickt.