

# Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit 2024

- jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr
- Benediktsplatz 1 (Alte Stadtmünze)

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und ohne Anmeldung. Änderungen vorbehalten.



**4**  
JAN

## Selbsthilfegruppen – immer ein Gewinn

Edith Handschuh (Thüringer Landesverband der Psychiatrieerfahrenen e.V.)

**1**  
FEB

## Psychosomatische unwillkürliche Körperreaktionen

Ines Biester und Frank Lützkendorf (Tagesstätte vom Christophoruswerk Erfurt gGmbH)

**7**  
MÄR

## Kollektive Traumatisierung – wenn der Krieg ALLES verändert

Anke Lenz und Claudia von Grudzinski (REFUGIO Thüringen)

**4**  
APR

## Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

Martin Lawrenz (Seelenerbe e.V.)

**2**  
MAI

## Autismus

Michèle Günther (AWO KOMPASS)

**6**  
JUN

## Toxische Beziehungen – wenn vergiftete Kommunikation krank macht

Patricia Stock (PKBS des Christophoruswerk Erfurt)

**4**  
JUL

## Sommergestaltung

Treff vor Ort und gemeinsame Unternehmung

**1**  
AUG

## Nutzen und Grenzen von Psychopharmaka

Dr. Patrice Brell (Katholisches Krankenhaus)

**5**  
SEP

## Rechtliche Betreuung

Birgit Kompe (Betreuungsverein „Lebenskraft“ e.V.)

**10**  
OKT

## Wenn plötzlich die Angst kommt – Panikattacken reduzieren durch Achtsamkeit

Jessica Seltmann und Susanne Roth (TWSD in Thüringen GmbH)

**7**  
NOV

## Bipolar

Roswitha Montag (EX-IN Landesverband Thüringen e.V.)

**5**  
DEZ

## Alt und allein – Feiertage selbst gestalten

Edith Handschuh (TLPE e.V.), Dr. Eckhard Giese



Weitere Informationen unter [www.erfurt.de/ef118156](http://www.erfurt.de/ef118156)

