

Informationen, Austausch und  
Gespräch – Programm 2020

# Forum Seelische Gesundheit

**Düsseldorf**  
**Nähe trifft Freiheit**



Vor dem Hintergrund der Zunahme psychischer Erkrankungen veranstalten die Volkshochschule Düsseldorf und die Sucht- und Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes das Forum *Seelische Gesundheit*.

Es soll interessierte Bürgerinnen und Bürger in regelmäßigen Abständen rund um die Themenfelder psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen informieren und Raum für Austausch und Gespräche bieten.

**Alle Veranstaltungen finden statt in der:**

**VHS am Hauptbahnhof, Saal 2**

**Bertha-von-Suttner-Platz 1, 40227 Düsseldorf**

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Verantwortlich für die inhaltliche Gestaltung der Abende sind die Mitglieder des Düsseldorfer Versorgungsnetzwerks.

## **Hilfreiche Ernährungsberatung bei Essstörungen**

Mittwoch, 5. Februar, 17.30 bis 19 Uhr

In der Behandlung von Essstörungen kann die Ernährungsberatung ein hilfreiches Modul sein. Manchmal für Betroffene, aber auch für Angehörige. Wie soll ich mich im Familien- oder Beziehungsalltag verhalten? Gibt es klare Ernährungsregeln für Betroffene? Sind Kalorienkontrolle und Abwiegen der Lebensmittel sinnvoll oder kontraproduktiv? Ein Abend, an dem Sie all diese Fragen stellen können.

**Referentin:**

Barbara Prodöhl, Gesundheitsamt Düsseldorf

## **Mein Kind nimmt Drogen!**

Mittwoch, 4. März, 17.30 bis 19 Uhr

Was kann ich tun und wie reagiere ich sinnvoll? Hunderttausende Menschen konsumieren jährlich Cannabis oder andere illegale Drogen. Die Zahl der Alkoholkonsumentinnen und Alkoholkonsumenten liegt noch deutlich höher. Darunter fallen auch Jugendliche und junge Heranwachsende, deren Eltern sich Sorgen machen.

Ist der Konsum meines Kindes noch im Rahmen? Wann sollte ich einschreiten und wie? Was mache ich, damit mein Kind nicht den Draht zu mir verliert? Diese und weitere Fragen gehen wir zusammen mit Ihnen durch und zeigen Möglichkeiten und Wege auf, ihr Kind zu verstehen und angemessen zu begleiten.

### **Referentin und Referent:**

Jennifer Siebers und Patrick Plötzke, Drogenberatungsstelle komm-pass, SKFM Düsseldorf e.V.

## **Das Recovery-Konzept in der ambulanten Eingliederungshilfe**

Mittwoch, 6. Mai, 17.30 bis 19 Uhr

Das Recovery-Konzept fokussiert nicht die Symptome einer psychischen Erkrankung, sondern unterstützt den individuellen Genesungsweg der Menschen. Wir beleuchten, wie wir in der ambulanten Eingliederungshilfe (betreutes Wohnen) die Menschen auf diesem Weg begleiten. Wichtige Stichworte sind hierbei der offene Dialog und unsere Ex-In Genesungsbegleiter.

### **Referentin und Referenten:**

Stephan Hekermann, Torsten Schilinsky und Ilonka Seebeck, Zukunft Leben

## **Gesund und aktiv aus einer Hand**

Mittwoch, 3. Juni, 17.30 bis 19 Uhr

Neue Chancen in Düsseldorf. Das Bundesprogramm rehapro fördert lokale Modellvorhaben zur gesellschaftlichen und beruflichen Teilhabe von Menschen mit drohender oder bestehender Erwerbsminderung. Auch in Düsseldorf startet ein solches Angebot unter der Federführung des Jobcenters Düsseldorf im Herbst 2019. Mit dem Projekt *Gesund und aktiv aus einer Hand* sollen im *Haus der Gesundheit* unter einem Dach Hilfen für Menschen im Bezug von SGB II-Leistungen mit komplexen gesundheitlichen Einschränkungen erbracht werden.

### **Referentinnen und Referenten:**

Jobcenter Düsseldorf

## **Psyche und Kultur – Umgang mit psychischen Störungen in der Migrationsgesellschaft**

Mittwoch, 2. September, 17.30 bis 19 Uhr

In unserer modernen Migrationsgesellschaft kommen Menschen unterschiedlichster sozialer und sprachlicher Prägungen zusammen. Inwiefern spielt die Migrationsgeschichte eine Rolle, wenn in psychischen Krisen Hilfe aufgesucht wird? Was bedeutet kulturelle Zugehörigkeit für das Setting in Behandlung und Beratung? Der Abend richtet sich an Fachkräfte aus psychiatrischen, psychotherapeutischen und psychosozialen Arbeitsfeldern – und an alle Interessierten!

### **Referentin:**

Eva van Keuk, PSZ Düsseldorf (Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge)

## **Rauchfrei – aber wie?**

Mittwoch, 7. Oktober, 17.30 bis 19 Uhr

Etwa sechs Millionen Raucher versuchen jährlich, mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten fangen leider schnell wieder mit dem Rauchen an. Wir informieren Sie darüber, warum es so schwerfällt, mit dem Rauchen aufzuhören. Gleichzeitig erklären wir Ihnen, warum es sich lohnt, aufzuhören und was unser Gruppenprogramm bietet, um gemeinsam dieses Ziel zu erreichen.

### **Referentinnen:**

Dipl.-Psych. Constanza von Abercron, Dipl.-Psych. Mona Liebner und Dipl.-Psych. Kristina Soldo, LVR-Klinikum Düsseldorf – Abteilung für Abhängigkeits-erkrankungen

## **Hilfen bei Demenz – Möglichkeiten und Grenzen von Prävention, Diagnostik und Therapie**

Mittwoch, 4. November, 17.30 bis 19 Uhr

Demenz ist mit Medikamenten bislang nicht heilbar. Es gibt aber medizinische Ansätze, den Verlauf der Erkrankung zu verlangsamen und die Symptome zu mindern. Der Beitrag informiert über Formen der Diagnostik und Therapie insbesondere der Alzheimer Demenz und stellt Verfahren zur Früherkennung und Prävention vor. Darüber hinaus wird die Notwendigkeit einer Entlastung der Pflegenden und Aktivierung der Betroffenen genauer beleuchtet. Sie erhalten Informationen zu konkreten Unterstützungsangeboten für Pflegende und Betroffene.

### **Referentin und Referenten:**

Dr. med. Frank Bergmann, Jochen Heyer und Helen Spanier, Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein – Alzheimergesellschaft Düsseldorf Kreis Mettmann

# „Trotzdem ...“ – Wege im Umgang mit Traumata, Krisen und Verlusten

Mittwoch, 9. Dezember, 17.30 bis 19 Uhr

Es zeigt sich, dass Menschen auch mit schweren Belastungen fertig werden und ihren Alltag wieder aufnehmen können. Manchmal verläuft das Leben dann in anderen Bahnen. Krisen zu überwinden, bedeutet auch Entwicklungsprozesse zu ermöglichen.

Das seelische Immunsystem kann uns helfen zu lernen mit Belastendem umzugehen und wieder Kräfte zur Bewältigung des Alltags zu finden. Der erste Schritt ist entscheidend – und kann für jede und jeden anders aussehen.

## Referentin:

Dipl.-Psych. Gisela Zurek, Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf – Ambulanz für Gewaltopfer

## Das psychosoziale Adressbuch

- Sie haben Fragen zu einer psychischen Erkrankung oder zu einer Suchterkrankung?
- Sie suchen ein spezielles Hilfs- beziehungsweise Beratungsangebot für sich oder andere?

Das psychosoziale Adressbuch dient als Orientierungshilfe für ratsuchende Betroffene und Fachleute. Mit seiner Übersicht zu einer Vielzahl von ambulanten und stationären Unterstützungs- und Versorgungsangeboten informiert es über mögliche Hilfen für psychisch kranke und suchtkranke Menschen in der Landeshauptstadt.

Sie finden das Angebot im Internet unter:

[www.duesseldorf.de/psychosozialesadressbuch](http://www.duesseldorf.de/psychosozialesadressbuch).

## **Kontakt und weitere Informationen**

Volkshochschule  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Bertha-von-Suttner-Platz 1  
40227 Düsseldorf

### **Zentrale Auskunft und Anmeldung:**

Telefon: 0211 89-94150  
Internet: [www.duesseldorf.de/vhs](http://www.duesseldorf.de/vhs)

### **Information:**

#### **Volkshochschule**

Karin Berg  
Telefon: 0211 89-93435  
E-Mail: [karin.berg@duesseldorf.de](mailto:karin.berg@duesseldorf.de)

#### **Sucht- und Psychiatriekoordination**

Elke Wirmann  
Telefon: 0211 89-94965  
E-Mail: [elke.wirmann@duesseldorf.de](mailto:elke.wirmann@duesseldorf.de)

In Kooperation mit der Sucht- und Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf



Landeshauptstadt  
Düsseldorf

**Herausgegeben von der**  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Volkshochschule  
Bertha-von-Suttner-Platz 1,  
40227 Düsseldorf

**Verantwortlich** Simone Bruns

XI/19-7.

**[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)**

